Евгения Петрова

Это переходит все границы

ПСИХОЛОГИЯ ЭМИГРАЦИИ

Как адаптироваться к жизни в другой стране

Альпина Паблишер

Москва, 2024

УДК 314.74
ББК 88.9
П30

Редактор Нина Горская

Петрова Е.

П30 Это переходит все границы: Психология эмиграции. Как адаптироваться к жизни в другой стране / Евгения Петрова. — М. : Альпина Паблишер, 2024. — 235 с.

ISBN-978-5-9614-8704-6

Адаптироваться к жизни в другой стране почти так же трудно, как научиться заново ходить, ведь каждый шаг становится вызовом. Не важно, стремитесь ли вы к безопасности, ищете лучшую жизнь для своей семьи и карьерные возможности или хотите обеспечить будущее своих детей, эмиграция — невероятная по масштабу перемена и непростое испытание. Опытный психолог Евгения Петрова делится практическими советами, помогающими приспособиться к новой жизни. От первых недель в стране до глубокой интеграции, от разочарования до обретения новой идентичности в бикультурной гармонии, автор отвечает на самые распространенные вопросы и помогает сделать ваш опыт психологически комфортным. Читатель узнает, как превратить эмиграцию в путь к самопознанию и личностному росту, обретя в итоге новое «я» в многообразии мировой культуры.

УДК 314.74
ББК 88.9

ISBN-978-5-9614-8704-6

Содержание



Введение
Эмиграция, релокация, репатриация...

Эмиграция — такая же масштабная перемена в жизни, как и родительство: полностью меняется окружение, образ жизни, отношение к миру и себе. О родительстве в последние годы говорят уже достаточно много, поэтому люди, планирующие беременность, учитывают, как изменится их жизнь после рождения ребенка. Но далеко не все будущие эмигранты знают, как новая во всех смыслах жизнь после пересечения границы повлияет на их состояние, как им адаптироваться к этим переменам, как помочь себе и поддержать других в такой же ситуации.

При этом эмиграция не такой редкий опыт, как кажется. По данным ООН на 2020 г.,[1] 281 млн человек, или 3,6% населения Земли, — мигранты. Это каждый 30-й человек. И число это продолжает расти, в том числе и среди россиян.

Наука выделяет несколько волн эмиграции из России:

- Первая волна, в 1918–1940 гг. Была вызвана революцией и гражданской войной.
- Вторая волна, в 1940–1946 гг. Ее отправной точкой стала Вторая мировая война.
- Третья волна, в 1970–1980 гг. Была связана с послаблениями в законодательстве относительно выезда евреев, которых стали чуть проще выпускать в Израиль.

- Четвертая волна, в 1990-е. Благодаря падению железного занавеса и открытию границ многие люди получили возможность искать лучшее будущее в других странах.

В 2022 г., согласно данным доктора исторических наук и исследователя эмиграции Олега Будницкого[2], началась пятая волна эмиграции из России. Так что тема психологического состояния эмигрантов, которая всегда была в русскоязычном пространстве фоном, сильно обострилась.

Эмигранты каждой волны пытались осмыслить происходящее с ними и оставили после себя дневники, художественные произведения, по которым мы, современные эмигранты, можем изучать их опыт и стараться приложить его к собственному. Они описывали, как сложно жить в стране, язык которой не понимали, как тяжело расставаться с прежним образом жизни и привыкать к культурным особенностям новой страны. Но именно практического руководства, как помочь себе адаптироваться, не существовало, и каждому приходилось самому изобретать способы справиться с трудностями жизни на чужбине.

Я, Евгения Петрова, сама в 2017 г. готовилась к переезду и столкнулась с невозможностью найти информацию о том, что чувствуют эмигранты, через что проходят — и как к эмиграции подготовиться. Вокруг было много пособий, как технически переехать в другую страну, но пришлось поискать научные исследования о влиянии того или иного параметра на жизнь эмигранта и частные истории переехавших (в которых как раз и были крупицы информации о чувствах, переживаниях, горестях и радостях эмигранта). С тех пор я переехала сама, стала как

психолог* консультировать эмигрантов и специализироваться именно на этом. Я много рефлексировала о психологии эмиграции в своем телеграм-канале, в подкасте, в лекциях, выступлениях, докладах и вебинарах, которые проводила. И теперь я написала книгу, которую вы держите в руках и которой не хватало мне самой в подготовке к переезду.

В этой книге вы будете встречать разные понятия**, которые зависят от той точки зрения, с которой мы смотрим на процесс переезда:

- мигрант — переезжающий из страны в страну человек,
- эмигрант — переезжающий из страны,
- иммигрант — приезжающий в страну.

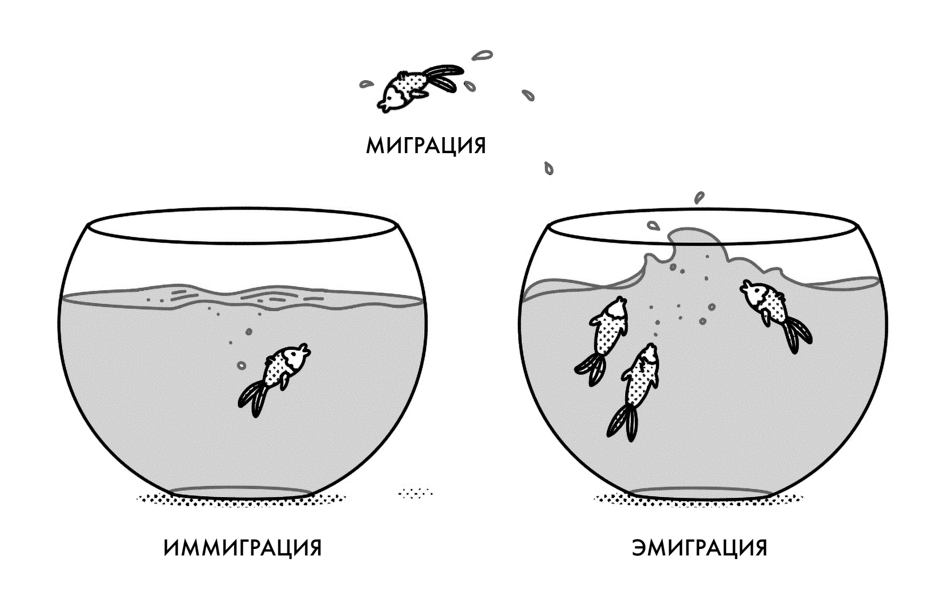
Мне показалось важным не только обобщить исследования об эмиграции и собственные наблюдения, полученные за годы работы психологом-консультантом с эмигрантами (так получилась глава 1), но и попробовать описать специфический опыт и проблемы людей, находящихся на разных этапах переезда. Поэтому эту книгу будет полезно прочитать тем, кто:

- только обдумывает переезд,
- переехал недавно,
- переехал давно,

---

* Важно отметить, что в книге я по умолчанию использую мужской род, но подразумеваю все гендеры. — *Здесь и далее прим. авт.*

** Я в практике чаще пользуюсь термином «эмигрант» применительно ко всем переехавшим, так что в книге вы будете чаще встречать его.



Эмиграция и иммиграция

- решил вернуться из эмиграции,
- решил не эмигрировать, хотя и думал об этом.

Книга будет полезна и тем, кто называет свой опыт жизни в другой стране по-разному:

- эмигрантам, т. е. тем, кто уехал надолго;
- релокантам — тем, кто переехал по работе или на время;
- вынужденным эмигрантам и беженцам;
- цифровым кочевникам, или диджитал-номадам, т. е. тем, кто может благодаря работе жить в разных точках планеты без привязки к конкретному месту;
- репатриантам, переезжающим в страну по праву рождения или по праву крови*.

Я не смогу ответить на все вопросы об эмиграции, ведь жизнь сложнее и многообразнее книги. Мне важно поделиться с вами профессиональными и практическими знаниями о процессе адаптации к жизни в другой стране, чтобы вы могли ими воспользоваться, запуская процесс обдумывания своей уникальной ситуации, и найти решение, подходящее именно для вас.

Как и в терапии, я вижу себя скорее сопровождающим, штурманом, который читает карту и помогает сориентироваться на местности. Я задаю вам вопросы, провоцирую ваше любопытство, направляю вас в сторону

---

* *Jus sanguinis* (лат. «право крови») — принцип приобретения гражданства, по которому гражданство ребенка зависит от гражданства его родителей, независимо от того, на территории какого государства он родился и на территории какого государства живут сами родители.

исследования себя и ситуации. Руль и право выбора, решения и действия — за вами.

После теоретической главы 1 все последующие главы будут практическими. Каждую из них можно читать как отдельно, так и последовательно, чтобы нарисовать для себя общий портрет эмигранта в разных состояниях и на разных стадиях жизни.

Я предлагаю упражнения, вопросы для рефлексии и многое другое, что поможет вам осмыслить свой опыт и найти в нем опоры, чтобы двигаться дальше, к более комфортной жизни в другой стране. Записывать ответы на вопросы и делать упражнения можно прямо в книге. Если вам не хватит места, то заведите отдельную тетрадь, дневник, где будете отмечать путь эмигранта и куда сможете заглядывать в будущем, чтобы оценить проделанный труд и вспомнить, чем вы жили в то время.

Кажется, что подготовиться к эмиграции можно заранее: достаточно прочитать пять книг, посмотреть курс или вебинар, а потом еще полистать блог. Но моя практика показывает, что это невозможно. Нельзя научиться плавать по книжке. Нельзя построить семейную жизнь, комфортную именно вам, не имея за плечами несколько неудачных любовных историй. Научиться вести себя в ситуации можно, только когда вы уже в ней окажетесь.

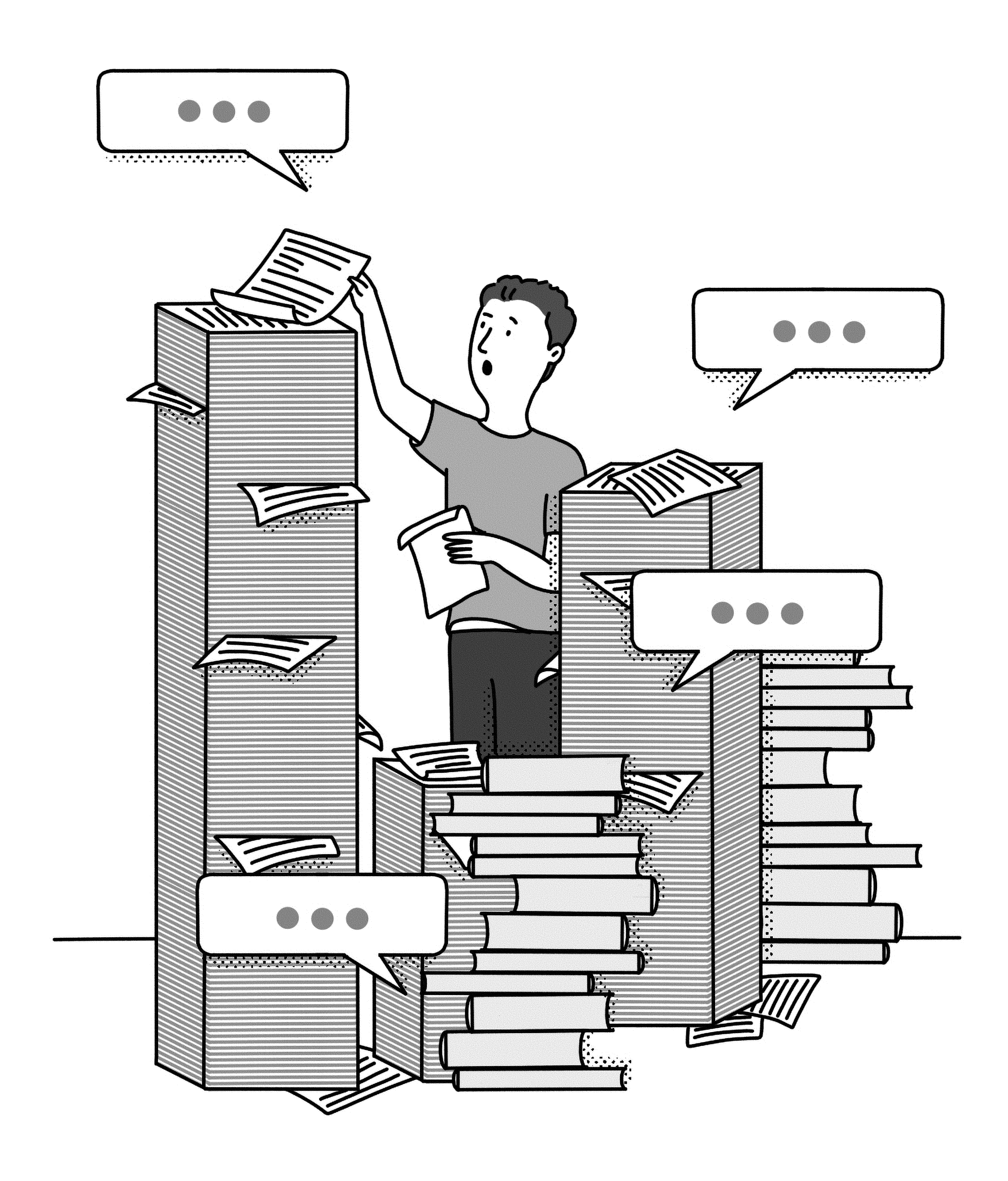
Зачем тогда читать эту книгу? Здесь мы говорим на темы, над которыми стоит подумать, чтобы заглянуть в себя и задаться вопросами о жизни. Возможно, найти ответы, возможно — нет. И такое самопознание — уже большой шаг. Шаг к пониманию своих слабых и сильных сторон. Шаг к построению собственного комфорта, хоть здесь, хоть в другой стране.

Надеюсь, что после прочтения вам станет понятнее, что влияет на ваше настроение и состояние в эмиграции, вы сможете увидеть в новой стране свою, лучше ее прочувствовать и назвать домом или понять, что она вам не подходит и пора двигаться дальше.

Если вы сомневаетесь, стоит ли вам переезжать, или вообще думаете вернуться из эмиграции домой, эта книга может стать для вас поддержкой и помочь принять решение.

Чем лучше мы знаем и принимаем себя, тем проще нам построить комфортный для себя мир. Давайте разбираться в психологии эмиграции вместе.

В добрый путь!



ГЛАВА 1

Теория эмиграции: что наука говорит об этом опыте

Пока нет единой теории, которая объясняла бы все многообразие человеческих переживаний по поводу жизни в другой стране. Каждая из существующих смотрит на этот процесс, беря за основу один из параметров адаптации:

- время,
- сферу жизни,
- культуру,
- социальную роль при переезде и т. д.

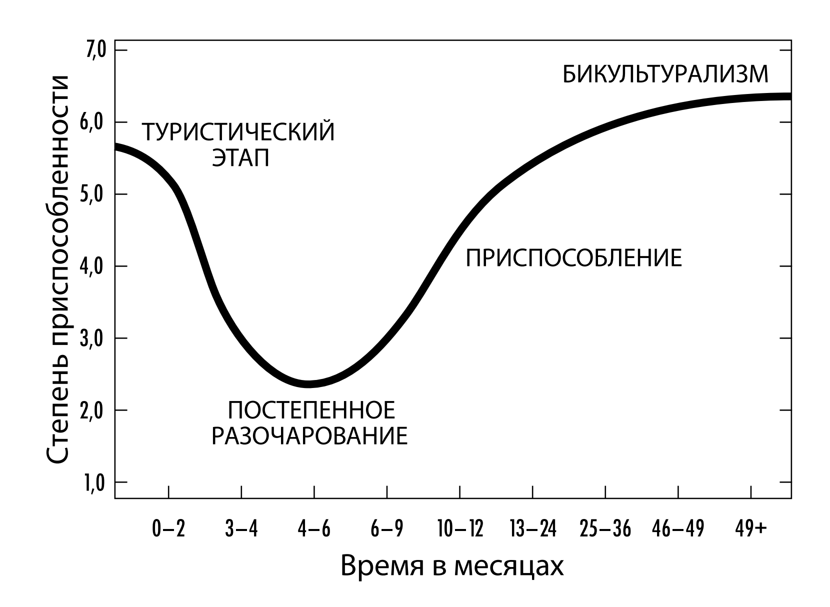
У каждой из теорий есть как достоинства, так и недостатки, и все они упрощают человеческий опыт. Но, изучая теории, мы лучше понимаем, что с нами происходит. Этим и займемся.

Нырнуть в кризис: теория U-кривой адаптации

Одна из наиболее распространенных теорий, которая описывает опыт эмиграции, — это теория U-кривой. Она называется так потому, что процесс адаптации похож на латинскую букву U: самочувствие эмигранта сразу после переезда резко улучшается, затем ухудшается и с течением времени постепенно выравнивается.

Теория была разработана норвежским социологом Сверре Лисгаардом в 1955 г.[3] и до сегодняшнего момента не подтверждена масштабными исследованиями. Однако эмпирически она кажется достаточно применимой к жизни (и, видимо, поэтому ее так много тиражируют в различных изданиях и медиа), так что важно о ней сказать.

Визуально эта теория иллюстрируется так[4]:



Согласно этой теории, адаптация в эмиграции проходит четыре этапа.

Первый — **туристический**, его еще часто называют конфетно-букетным периодом. Второе название особенно полно отражает то, что чувствует недавно переехавший: он очарован страной, ему интересны новые кафе, продукты, люди, распорядок дня. Он с жадностью исследует жизнь, полностью погружается в отношения со страной прибытия.

Эмигрант пока не замечает недостатков и с энтузиазмом преодолевает первые бытовые трудности. Он хочет кричать на каждом углу, как замечательно ему живется. Он может завести блог, агитировать друзей переезжать и сокрушаться, почему же сам не переехал раньше.

На этом «топливе» он сможет прожить примерно полгода-год после переезда.

Затем наступает второй этап адаптации — **этап постепенного разочарования**. Именно в этот момент человек хорошо понимает смысл фразы «Не путайте туризм с эмиграцией». Кафе, магазины и прогулки уже не приносят пьянящего чувства новизны, это обыденность. Зато на передний план выходят бытовые трудности, которые раньше было довольно легко не замечать, а еще одиночество, потребность в общении и поддержке, сложности с местным языком и многое другое. Новых друзей, особенно среди местных, найти пока не получается, а со старыми контакт все реже и более поверхностный.

Кажется, что жизнь трудна и просвета впереди нет. Эмигрант раздражается без причины, ругается с близкими, взрывается в ситуациях, которых раньше бы и не заметил. Он тоскует по дому. Ведь раньше было лучше! Все было понятно, там друзья, налаженный быт и привычная любимая еда. Зачем вообще было ехать в другую страну? Тоска

многих эмигрантов настолько невыносима, что они возвращаются обратно.

Этап разочарования длится примерно два-три года. Именно в это время важно максимально внимательно следить за своим состоянием, стараться принимать трезвые решения и помнить, что ощущение безнадежности и беспросветности, постоянных трудностей обязательно пройдет.

Третий этап адаптации — **этап приспособления**. Человек многое пережил за первые пару лет в новой стране, именно про них многие эмигранты говорят: «Никогда больше не хочу повторить этот опыт, но это было важно и полезно». В какой-то момент эмигрант с удивлением обнаруживает, что дно эмигрантского кризиса пройдено и мир уже не кажется таким враждебным.

Самое важное изменение — ощущение предсказуемости и относительной безопасности окружающего мира. Понятно, как функционируют банковская система и транспорт, как зарабатывать деньги и платить налоги. Уже появились друзья и свои места. Местный язык не так пугает, или эмигрант уже бегло говорит на нем.

Да, не все сферы жизни могут быть комфортно устроены: например, не получается пока найти работу с контрактом на месте. Но уже понятно, что и это преодолимо. Появляется больше сил на необязательные для выживания вещи, такие как, например, хобби, приятные занятия, забота о доме.

Третий этап заканчивается примерно на четвертом-пятом году жизни в новой стране.

Четвертый, самый долгожданный этап — **этап бикультурализма**. Эмигрант не просто с легкостью решает бытовые ежедневные задачи, но и хорошо понимает культурные особенности нового общества. Например, знает, какую дистанцию держать с незнакомыми людьми или сколько

раз целовать друзей в щеку при встрече. Понимает, принято ли в этой стране дарить цветы на праздник, и не ошибется, принеся их в гости. Он полюбил некоторые блюда местной кухни и, например, привык уходить в отпуск в августе, как принято у местных: становится слишком жарко, чтобы работать.

При этом именно на четвертом этапе может возникнуть и желание лучше понять культуру родной страны и, может быть, пересмотреть представления о себе, которые раньше казались нормой. Например, приехав в гости в родной город, эмигрант удивится, почему люди на улицах так быстро ходят. Или столкнется с тем, что общение с родственниками дается тяжелее, потому что привычное прежде сейчас выглядит как пассивная агрессия.

Эмигрант уже не может считать себя принадлежащим только к одной культуре: он впитал в себя обе. Этот этап начинается примерно через пять лет после приезда в новую страну и может продолжаться всю жизнь.

Интересно, что не все эмигранты проходят все четыре этапа адаптации. Бывает, что человек застревает на одном, чаще всего втором, этапе. А бывает, что перепрыгивает самый приятный — туристический — этап и сразу попадает в пучину трудностей этапа разочарования. Это зависит уже от индивидуальных черт личности, контекста переезда, особенностей страны и культуры, куда человек приехал, и многого другого.

Шок и ненависть в эмиграции: теория культурного шока

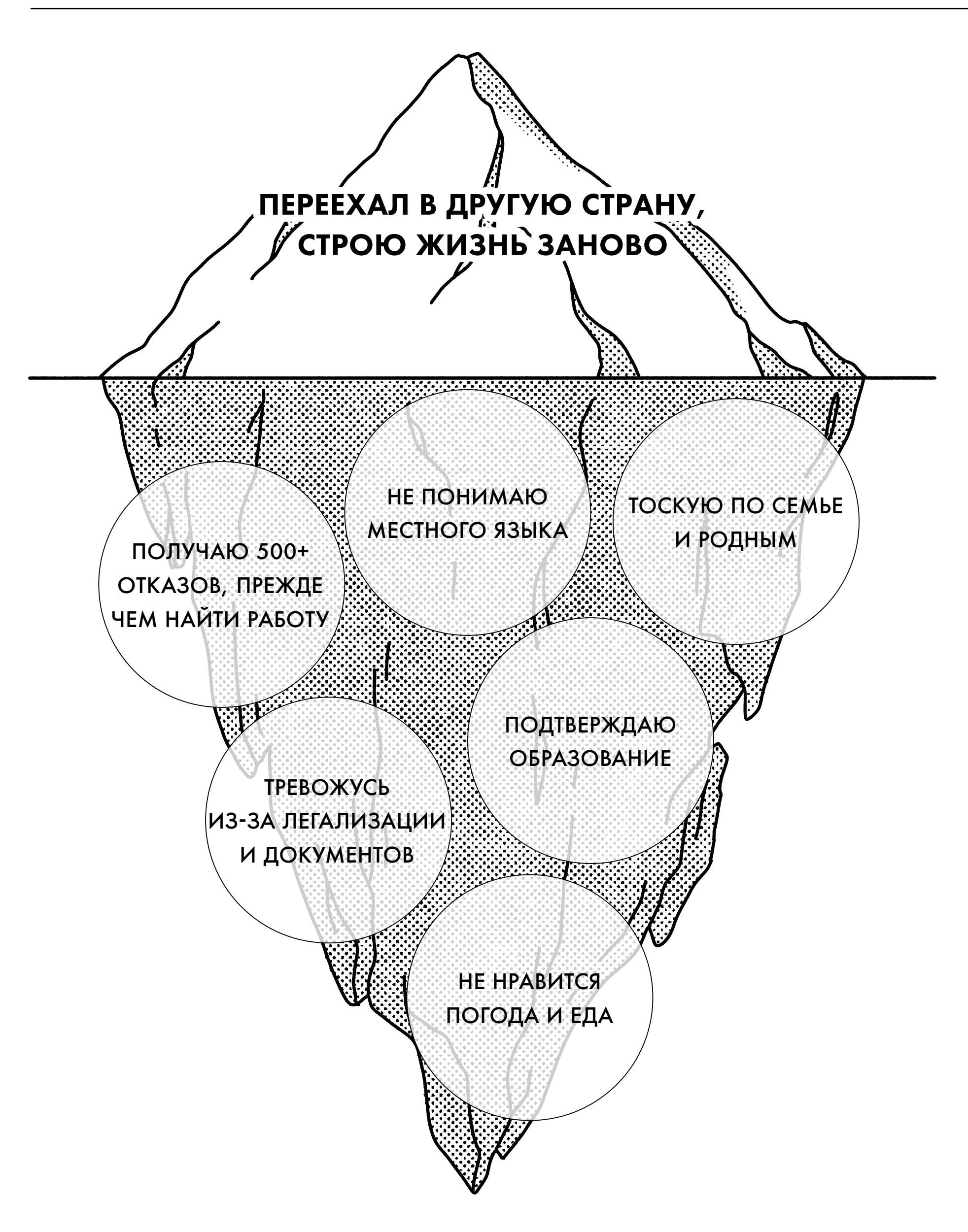
Теорию U-кривой развил американский исследователь Калерво Оберг, который в 1960 г. представил миру **теорию**

культурного шока[5]. Этим термином описывается неприятный опыт, который получает человек при столкновении с иной культурой. Например, тихий и закрытый скандинав приезжает на знаменитый валенсийский праздник окончания зимы Фальяс и буквально падает в обморок от громкости: на этом празднике принято круглосуточно пить, петь, играть на музыкальных инструментах и, самое главное, повсеместно взрывать петарды.

Еще лучше культурный шок описывает метафора айсберга. Культура новой страны состоит не только из того, что мы видим и слышим (музыка, кухня, традиции и обычаи, национальная одежда), но и из скрытого под «водами» (отношение к детям и пожилым людям, правила приличия, культура принятия решений, мимика, жесты и многое другое). Соответственно, после переезда, чтобы встроиться в культуру, нам нужно изучить весь комплекс правил с нуля, будто мы снова дети. Совершенно немудрено, что наступает шок!

Согласно исследовательнице Рейчел Тафт[6], симптомами культурного шока могут быть:

- чувство напряжения от усилий в адаптации,
- тоска по семье и друзьям,
- переживания по поводу того, что местные вас не принимают,
- желание убежать от окружающей действительности,
- отвращение к новой культуре,
- проблемы с нахождением новой роли и идентичности,
- чувство беспомощности и утраты контроля,
- чрезмерные усилия для того, чтобы вести себя вежливо,
- неприятные ощущения от пристальных взглядов окружающих,



Культура новой страны состоит не только из того, что мы видим и слышим, но и из скрытого под «водами»

- тревожность и неловкость при встречах с местными,
- ощущение, что вас обманывают при покупке товаров,
- сложности с пониманием жестов и мимики местных.

Важно сказать, что шок необязательно всегда острый. Это может быть небольшое удивление или раздражение от столкновения с новым: почему процессы тут гораздо медленнее? Почему существует сиеста и магазины не работают днем? Почему принято целоваться при встрече, даже с малознакомыми людьми? Все это — тоже примеры культурного шока.

Американский исследователь Майкл Винкельман[7] предложил пять способов преодоления культурного шока: это геттоизация, ассимиляция, стратегия культурного обмена, частичная ассимиляция и колонизация.

1. Лучше всего **стратегию геттоизации** иллюстрирует знаменитый район Брайтон-бич в Нью-Йорке. Каждый, кто попадает туда, чувствует, будто перенесся на машине времени в промежуток между 1980-ми и 1990-ми, во времена распада СССР: вокруг магазины с вывесками на русском языке, по левую руку — грузинский ресторан, по правую — реклама услуг гадалки. Многие жители этого района говорят на рунглише, странной смеси русского и английского языков. Легко услышать в магазине такую просьбу к продавцу: «Дайте мне пис оф той турки, а еще малосольного сальмона и лоуфетного чиза»*.

* «Дайте мне кусочек индейки, а еще слабосоленого лосося и сыра с низким содержанием жира».

Геттоизация — это замыкание на собственной культуре в новой стране. Эмигрант не стремится взаимодействовать с местными от нежелания показаться глупым, из-за незнания языка и других личных причин, поэтому он окружает себя людьми только своей культуры и своего языка, которые вместе создают «анклав» родной страны на чужой земле, закрываясь от влияния местных.

Эта стратегия повсеместна: во многих крупных городах мира существуют подобные районы: чайнатауны, где живут китайцы, «литтл Итали», где живут итальянцы, и т. д.

Это психологически комфортная стратегия: конечно, приятнее говорить на родном языке, общаться с людьми, которые тебя понимают. Но она скорее мешает, а не помогает интегрироваться в местную культуру. Стоило ли терпеть лишения и трудности эмиграции ради того, чтобы жить в «анклаве» родины?

2. Используя **стратегию ассимиляции**, человек отказывается от собственной культуры и растворяется в чужой. Эмигрант стремится полностью погрузиться в новую культуру и поскорее усвоить все необходимое, чтобы сойти за своего.

   Часто к ней прибегают люди, которым стыдно за свое происхождение, и они стремятся скрыть его. Они могут избегать общества соотечественников, отказываться говорить на родном языке, упорно работать над акцентом в иностранном, чтобы никто не услышал в нем предательские звуки родного.

   Эта стратегия эмоционально затратна: сложно все время держать лицо и стараться не быть тем, кто ты есть. И у нее есть психологические последствия:

отказавшись от корней, эмигрант теряет опору на прошлое, на опыт и часто не может даже самому себе признаться, от чего же он бежит.

3. Для многих людей наиболее комфортна **стратегия частичной ассимиляции**, это микс первой и второй стратегий. В некоторых сферах жизни эмигранты стараются слиться с местными. Например, на работе в шведской компании принято в течение дня выделять специальное время на фику — чаепитие с небольшими пирожными, во время которого можно пообщаться с коллегами, отдохнуть и отключиться от работы. Коллеги не поймут, если новичок не будет поддерживать эту важную традицию вместе с ними, поэтому, конечно, нужно бросать дела и идти на фику!

   В других сферах жизни эмигранту важно сохранить привычную культурную среду. Например, праздновать Новый год ярче и громче, чем католическое Рождество. Накрывать на стол, включать традиционные фильмы, готовить много, иногда даже слишком много еды.

   В таком случае переехавший и изучает новую культуру, и отдыхает от нее, что обеспечивает приятный для психики баланс усилий и расслабления.

4. Самый редкий, но интуитивно очень действенный способ преодоления культурного шока — **стратегия культурного обмена**. Эмигрант с интересом и открытостью изучает новую культуру и в то же время делится с местными информацией о том, как живут у него на родине. Это позволяет найти сходства между культурами, посмеяться над расхождениями и обогатить себя и окружающих знаниями о мире.

Эта довольно большая работа требует терпения, гибкости и умения слушать и захватывающе рассказывать, и не всем она по силам. К тому же не каждый местный друг будет интересоваться происходящим на родине эмигранта, так что в попытках поделиться последний может и не найти слушателей. Но в долгосрочной перспективе такая стратегия может принести достаточно ощутимые плоды: эмигрант будет крепко стоять на двух ногах, на старой и новой культурах одновременно.

5. Последняя и самая агрессивная **стратегия — колонизация**. Описать ее может выражение «со своим уставом в чужой монастырь». Человек не просто отказывается замечать новую культуру и встраиваться в нее, как делает при стратегии геттоизации, но и активно навязывает окружающим свое представление о жизни. Вместо того чтобы признать право других жить так, как им комфортно, он демонстративно отказывается принимать правила: не понимая местную речь, говорит громче на родном языке, заказывает в ресторане блюда, которых тут не может быть, и ругается с работниками сервиса, которые, как ему кажется, его нарочно не понимают и хотят обмануть.

   Эта стратегия — прямой путь к социальной изоляции. Если человек проявляет худшие качества, нельзя надеяться, что люди будут относиться к нему с добротой и открытостью.

Адаптация через преодоление стереотипов о других: теория этноцентризма

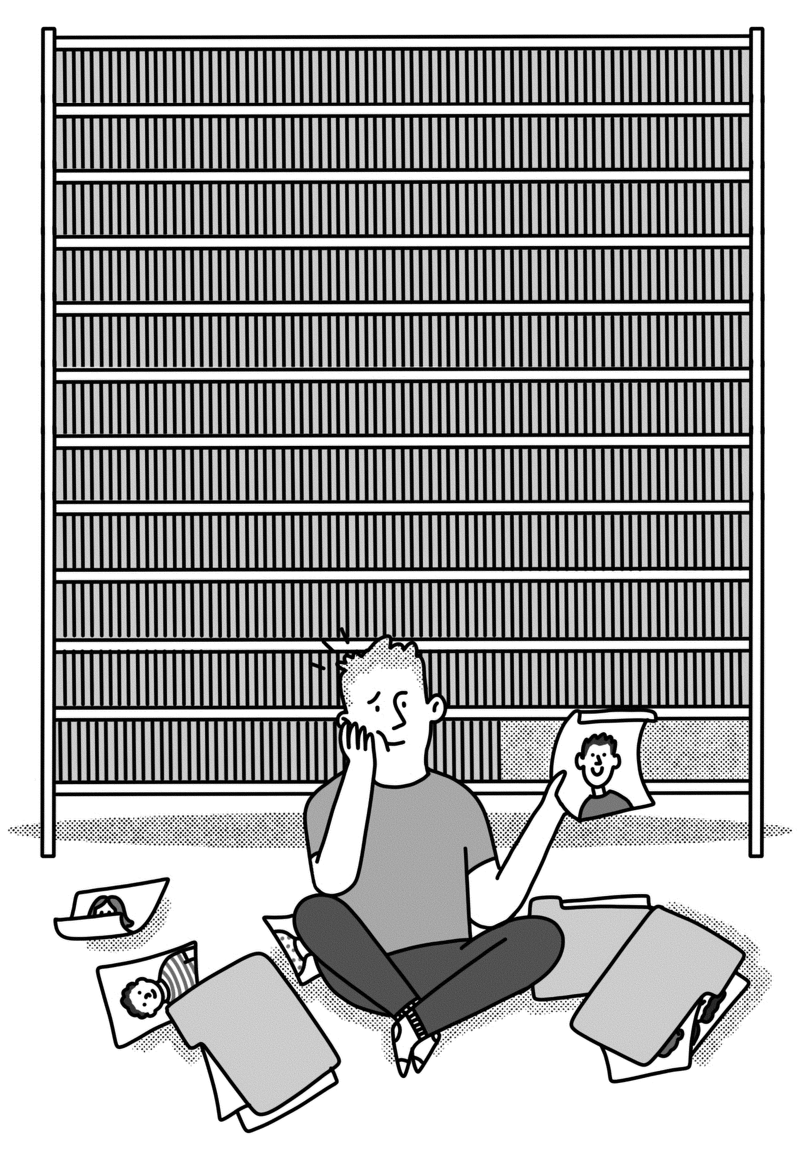
Мы подвержены стереотипам, и это нормально. Так функционирует наш мозг: чтобы не обрабатывать одну и ту же информацию изо дня в день, мы раскладываем ее внутри по разным полочкам и обращаемся к ним по мере необходимости.

Но стереотипы могут сильно навредить, когда нужно не обобщать знания о других людях, особенно о тех, кто сильно отличается от нас, и потом делать из этого выводы. Поэтому наблюдение за собой и своим отношением к другой культуре — очень важный процесс адаптации.

Для процесса оценивания других существует отдельный термин, введенный профессором социальных наук Уильямом Самнером в 1906 г.[8] **Этноцентризм** означает «предпочтение своей этнической группы, проявляющееся в восприятии и оценке жизненных явлений сквозь призму ее традиций и ценностей»[9]. То есть вы переезжаете в другую страну и, пожив, сравниваете и можете сделать вывод, что на родине многое гораздо удобней, еда вкуснее, а трава уж точно зеленее. Жизнь в своей стране — эталон, а жизнь «иных» не соответствует представлениям о нормальности.

Этноцентризм, а точнее, его крайние проявления помешают вам адаптироваться в новой среде. Если вы не сможете принять ту среду, в которой оказались, и себя в ней, жизнь будет весьма болезненной.

На основе теории этноцентризма американский социолог Мильтон Беннетт[10] предложил шесть стратегий принятия и понимания новой культуры.



Мы раскладываем информацию по разным полочкам и обращаемся к ним по мере необходимости

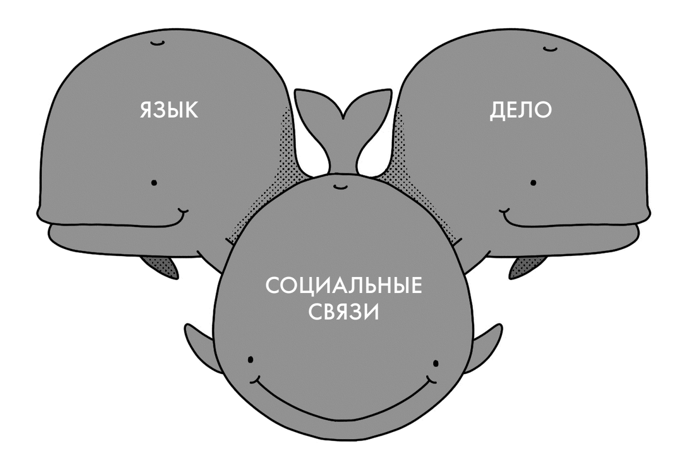
1. **Человек, отрицающий культурные различия,** не понимает различий между культурами, поэтому может судить о них только с точки зрения своего опыта и устоев. Когда он сталкивается с проявлениями другой культуры, либо он относится к ним с безразличием, либо они его пугают. Культура и нормы своего общества кажутся единственно верными.
2. **Человек, защищающийся от культурных различий,** чаще проявляет агрессию по отношению к представителям другой культуры. В качестве защиты он выбирает стратегию нападения: придумывает негативные стереотипы о непохожих на него людях, в которые верит сам. По своей культуре меряет жизни людей во всем мире.
3. **Человек, признающий минимальные культурные различия,** уже осознаёт, что люди разные. Он все равно ожидает от других стереотипных реакций, присущих его культуре, но все же прилагает усилия к принятию устоев других.
4. **Человек, принимающий разницу культур,** стремится определить собственную идентичность: он скорее будет задавать себе вопрос вроде «Почему они привыкли так, а я иначе?», чем слепо осуждать поведение других. Поэтому он начинает воспринимать другую культуру как нечто самостоятельное и равноценное его родной культуре. Он проявляет уважение к представителям другого общества, их образу жизни и местным устоям.
5. **Человек, адаптирующийся к культурным различиям,** полностью принимает культуру другой страны во всем ее многообразии, ведет себя в соответствии с новыми традициями. В нем соединяется больше чем одно мировоззрение.

6. Наконец, **человек, интегрировавший в себя культурные различия,** впитал обе культуры на уровне собственного восприятия. Он без затруднений переключается во взаимодействии с представителями обеих культур, он не осуждает, но и не восхваляет ни ту ни другую. Личность такого эмигранта гораздо более развитая и сложная, чем до процесса интеграции. Он легче адаптируется к новому и может управлять собственной жизнью.

Любой человек может как достичь шестого этапа, работая над собой, так и остаться на одном из более низких этапов из-за мешающих установок и стереотипов.

Три кита адаптации: язык, социальные связи, дело

Если двигаться от общекультурных процессов к личностным, то адаптироваться проще, если сфокусироваться на трех важных сферах жизни. Язык, социальные связи и дело — три кита адаптации, которые могут существенно влиять на субъективное ощущение стабильности и комфорта.



Язык

Многие эмигранты, приехавшие давно, советуют новоприбывшим поскорее изучить местный язык хотя бы на уровне A1–A2. Этого будет достаточно, чтобы не нервничать (или нервничать меньше) в поликлинике, магазине и банке.

Вы будете чувствовать себя комфортнее, когда вывески магазинов обретут смысл, станет проще отвечать на звонки, решать проблемы на почте и заказывать еду на дом.

Благодаря общению с местными вам будет проще понять местные культурные особенности и узнать об интересных традициях и праздниках, в которых можно поучаствовать.

Социальные связи

Мы социальные существа, и нам важно находиться в кругу своих. Если вы переехали и пока никого вокруг не знаете, вы можете ощущать себя одиноко и переживать по этому поводу. Стоит приложить усилия и найти хороших знакомых и друзей.

Нам повезло жить в мире, где благодаря социальным сетям легко налаживать горизонтальные связи: вы можете найти множество эмигрантских комьюнити. Часть из них — большие площадки вроде форума Винского или платформы Mesto, где можно задать любой специализированный вопрос. Общие вопросы часто обсуждают в тематических чатах по стране или городу.

Люди в таких чатах помогают с информацией про быт, организуют совместные пикники, экскурсии и прогулки, ищут единомышленников. Вы тоже можете внести свой вклад в развитие эмигрантского комьюнити в вашем городе, проявив инициативу и предложив, например, свое мероприятие.

Собрав вокруг себя поддерживающее комьюнити, вы будете комфортнее жить на новом месте: рядом окажутся те, кто подставит плечо, выслушает и поможет советом и присутствием.

Дело и структурирование дня

Дела и занятия структурируют время нашего дня, мы посвящаем им силы и энергию, хотим в них преуспеть. Это не только работа: делом может стать хобби, учеба, волонтерство, если финансовая ситуация семьи позволяет.

Все по-разному решают вопрос, какому делу посвятить себя в новой стране.

Возможно, вы в поисках работы на новом месте либо продолжаете работать на себя или прежнего работодателя. И скорее всего, вам приходится перестраивать расписание: например, раньше вы час-два добирались до работы, а теперь это время можно сэкономить! Чем же его занять? Или вы переехали в другой часовой пояс и теперь работаете с большой разницей во времени с остальными коллегами. И это требует пересмотра привычных рутин: теперь на спорт есть время только ранним утром или, наоборот, вы приступаете к работе гораздо раньше, чем привыкли.

Возможно, вам повезло и работать сейчас в принципе необязательно. И теперь-то можно заняться тем, что давно откладывали: посвятить время хобби, волонтерству, отдохнуть, наконец. Но и это не всегда просто: иногда браться за новое страшно или вы не знаете язык страны на достаточном уровне, чтобы пробовать себя в другом деле.

Если вы пока не можете настроить комфортный режим дня или ни на что нет сил, дайте себе время! Переезд — мощный кризис всех сфер жизни, и потребуется не один месяц, чтобы найти подходящий вам ежедневный ритм.

Работа, семья, учеба: адаптация через сферы жизни

Социальная роль эмигранта тоже накладывает отпечаток на то, насколько тяжело ему будет адаптироваться к жизни в новой стране.

Самый комфортный с бытовой точки зрения переезд — **это переезд по работе**. Наверняка у вас есть знакомые, которым внешне переезд дался очень легко: у них востребованная профессия, они довольно просто нашли работу в новой стране. Новая компания помогла им сделать визу, найти квартиру, дала подъемные деньги на первое время. Таким людям сложно не позавидовать.

Действительно, сама среда очень помогает тем, кто переезжает по работе, чувствовать себя комфортно. У них решены базовые вопросы:

- Нет проблем с заработком.
- Достаточно просто найти общение: социализироваться можно с коллегами.
- Есть чувство защищенности и понятности окружающих процессов: можно попросить юридической помощи у коллег из отдела персонала, меньше вопросов с юридической стороной проживания в стране (визами, ВНЖ, налогами и проч.).
- Появляется структура дня: время делится на рабочие часы и часы отдыха, не нужно самостоятельно его планировать.

Трудности в таком переезде тоже есть:

- Часто бывает чувство, что ты обязан новому месту работы и не можешь уйти.

- Иногда и правда невозможно уволиться, так как вид на жительство (ВНЖ) привязан к конкретному работодателю.
- Сложно делиться собственными трудностями и проблемами с другими, потому что по сравнению с затруднениями окружающих ваши как будто незначительны: за вас многое сделали, чего жаловаться.

Переезд к семье тоже считается достаточно комфортным вариантом с точки зрения его организации. Эмигрант может переехать к избраннику или избраннице, отправиться по визе воссоединения семьи к тому, кто уехал раньше по другим обстоятельствам (работе или учебе).

Этот вариант решает много первичных проблем:

- Проблемы с документами часто не касаются вновь приехавшего, ведь у него есть основания жить в новой стране: он приехал к семье.
- Вопрос с интеграцией в среду, нахождением новых знакомств тоже может быть частично решен: можно ходить на корпоративы партнера, общаться с его коллегами и друзьями.
- Не всегда нужно подтверждать собственный заработок, что часто требуется для переезда, например, по учебной визе. Многие программы воссоединения предусматривают, что приглашающий член семьи достаточно зарабатывает, чтобы прокормить всех остальных. Поэтому даже если вам необходимо работать, то по крайней мере не нужно показывать определенную сумму на счету или подтверждать официальный доход, чтобы получить визу.

Но и трудностей при переезде к семье хватает:

- Сложности с самоидентификацией: часто перед эмигрантами в этой социальной роли встает множество вопросов, на которые трудно найти ответ. Кто я такой, кроме как супруг этого человека? Что я могу помимо того, чтобы заниматься хозяйством? Где мне найти друзей? Размышления об этом могут поднимать много неприятных чувств по поводу предыдущих жизненных выборов и вынуждать больше сомневаться в себе.
- Одиночество: не всегда хочется общаться с друзьями партнера, а где найти собственный круг общения, не очень понятно.
- Трудности с мотивацией учить язык: бывает сложно начать этот процесс, а в какой-то момент становится непонятно — зачем. Ведь если я дома говорю на родном языке, общаюсь тоже на нем, зачем мне местный язык?
- Если партнер, к которому переезжает человек, — иностранец, то могут возникнуть трудности из-за разницы культур. Например, партнер будет настаивать, чтобы все воскресенья проводить в гостях у его родителей, ведь воскресенье — семейный день. Или что нужно ужинать, как принято в Испании или Италии, не раньше девяти вечера.
- Излишнее давление со стороны партнера: если эмигрант переезжает к партнеру другой культуры, тот может хотеть, чтобы приехавший как можно скорее влился в нее. Заговорил на неродном языке, нашел друзей, почувствовал себя дома. Это давление может давать обратный эффект, когда нет сил на то, чтобы хоть как-то соответствовать навязанному партнером образу.

- Финансовая зависимость от партнера: если в паре трудные отношения, то финансово зависимый человек не сможет уйти, так как сам в этой стране не зарабатывает или не имеет права официально работать по своему ВНЖ. Такие люди могут попасть в цикл финансового насилия, когда партнер манипулирует ими из-за денег, и это сильно влияет на ощущение безопасности и на самочувствие эмигранта.
- Непонимание, чем заниматься: часто эмигранты, переезжая к партнеру, не имеют легальной возможности работать. У них может не быть финансовых трудностей, но они все равно чувствуют себя плохо:
  — ощущают, что не заслуживают жить за чужой счет, должны приносить доход в семью;
  — чувствуют собственную недостаточность и переживают, что их жизнь бессмысленна, раз в ней нет дела и работы;
  — не могут найти мотивацию, чтобы начать строить карьеру в новой стране или же пойти получать образование.
- Сложности с нахождением общения и выстраиванием дружбы. Часто эмигранты, переехавшие к семье, берут на себя всю работу по дому, и у них почти нет возможности найти общение и контакты вне дома. Приходится прилагать усилия, чтобы найти друзей: искать группы по интересам, общаться с коллегами партнера, которые далеко не всегда нравятся. Многие эмигранты описывают этот опыт так: «В родной стране я бы вообще не общалась с этими людьми: у нас нет общих интересов и поговорить особенно не о чем. Но тут у меня будто и нет выбора. Где найти других людей, с которыми мне будет приятно общаться, я не знаю».

На третье место по бытовому комфорту переезда можно поставить **репатриацию** — переезд в страну, откуда родом предки человека или он сам. Самая известная программа репатриации — это алия, или возвращение евреев в Израиль. Подобные программы есть также в Польше, Литве, Латвии, Финляндии, Германии, Испании, Южной Корее и других странах.

Все программы по-разному поддерживаются странами, принимающими репатриантов, но можно выделить несколько базовых плюсов:

- Поддержка сообщества: по популярным программам репатриации существует достаточно большое количество гайдов, форумов, где можно задать вопрос и попросить помощи.
- Помощь с интеграцией в культуру: многие страны предоставляют возможность учить язык и изучать историю страны бесплатно.
- Финансовая помощь, которую государство предоставляет, особенно в первое время после переезда.
- Возможность официально работать.

На пути репатриант встречает и много трудностей:

- Сложность с подтверждением происхождения и поиском необходимых документов.
- Долгие сроки рассмотрения репатриационных кейсов: приходится ждать решения властей два-три года.
- Неприятие культуры новой страны и невозможность это выразить, потому что чувствуешь обязательства по отношению к новой родине, раз она дала паспорт.

- Сложности со встраиванием в культуру: приезжая во взрослом возрасте и будучи сформированным другой страной, человек не всегда понимает, как себя вести и почему все устроено именно так, а разбираться иногда не хочет или не может, потому что сильно устает от попыток понять других.
- Неприятие бывшими соотечественниками, которые переехали раньше. Такие люди могут осуждать новоприбывшего эмигранта, хотя сами были в точно такой же ситуации. Они могут говорить что-то вроде «Понаехали, отбирают у нас рабочие места» и т. п.

Переезд по учебе, пожалуй, находится на четвертом месте по комфортности. Многие эмигранты начинают жизнь в другой стране с обучения в университете или по другой учебной программе, например на языковых курсах (некоторые их типы дают возможность получить ВНЖ).

- Это самый простой вариант переезда: не требуется доказывать происхождение и связи со страной, как в случае репатриации, незачем иметь востребованную профессию и биться за рабочий оффер. Достаточно поступить в университет. Плюс не нужно много документов, финансовые затраты могут быть относительно небольшими, ответов по поступлению тоже ждать недолго.
- Иногда это самый дешевый вариант переезда: некоторые университеты покрывают проживание студента за счет стипендий. Например, студенты могут податься на стипендию Erasmus Mundus, которая работает для вузов по всему ЕС, или же на локальные стипендии вроде немецкой DAAD.

- Сразу появляется круг общения: с одногруппниками в любом случае придется общаться по учебным проектам, среди них можно найти и друзей.
- С местным образованием проще в дальнейшем найти работу в стране: не придется объяснять работодателям, где и чему вы учились у себя на родине*; они будут знакомы с вузом и программой и охотнее позовут на собеседование. Также искать работу проще, поскольку у вас уже будут связи с местным рынком труда через учебу.
- Общаясь с местными студентами, вы быстрее поймете реалии жизни в этой стране, познакомитесь с ее культурой.
- Иногда, когда уже однажды прошел через студенчество, очень приятно вновь окунуться в эту веселую жизнь: ходить на вечеринки, учиться, планировать будущее.

Тем не менее трудности тоже есть.

- Не сразу получается поступить туда, куда хотелось бы, и приходится выбирать программу скорее по финансовой и академической доступности и соглашаться ехать учиться туда, куда зовут.

---

* Для лицензируемых профессий вроде врача, адвоката, архитектора и т. п. во многих странах мира предусмотрена процедура омологации (признания) диплома другой страны. Это достаточно трудоемкая и долгая процедура, но иногда можно зачесть уже полученное образование и получить подтверждение, что вы имеете право работать по своей профессии в новой стране. Подробную информацию смотрите на официальных сайтах министерства образования страны, куда вы собираетесь переезжать или уже переехали.

- Не хватает знания языка. Для поступления в вуз нужно знание хотя бы английского, а часто и местного языка страны. И если у вас нет ни того ни другого, то к плану поехать учиться нужно прибавить как минимум год-полтора на интенсивное изучение языка и сдачу языковых экзаменов*.
- Сложности с заработком: не все профессии позволяют работать удаленно, и приходится искать варианты и часто соглашаться на менее квалифицированный труд, чем хотелось бы. При этом далеко не всегда просто конвертировать студенческий ВНЖ в рабочий: нужно доказать, что вы ценный специалист и вас готовы устроить официально.
- Непросто влиться в группу окружающих студентов, если вы более старшего возраста: они молоды и могут наслаждаться жизнью, тогда как вам приходится параллельно работать.
- Не всегда просто найти работу после учебы, особенно если вы приехали в высококонкурентное место. Если хотите остаться в стране, приходится искать работу в жестких временны́х рамках (пока не кончилась студенческая виза).
- Учиться и одновременно работать тяжело.

Контекст, который выносить труднее всего, — это **беженство.** Беженец — одно из немногих понятий в сфере мирового миграционного законодательства, закрепленных юридически. Оно было определено ООН в 1951 г. в Конвенции о статусе беженцев. Согласно ей, беженец — это

* Подробнее о том, как сделать изучение языка достижимой целью, читайте в главе 3.

лицо, которое «в силу вполне обоснованных опасений стать жертвой преследований по признаку расы, вероисповедания, гражданства, принадлежности к определенной социальной группе или политических убеждений находится вне страны своей гражданской принадлежности и не может пользоваться защитой этой страны или не желает пользоваться такой защитой вследствие таких опасений; или, не имея определенного гражданства и находясь вне страны своего прежнего обычного местожительства… не может или не желает вернуться в нее вследствие таких опасений…»[11]

Хотя беженец имеет право на поддержку государства, где он оказывается (например, у него есть право на работу и на социальные льготы), быть беженцем психологически очень сложно:

- Человек не покидает свой дом просто так. Он бежит от невыносимых обстоятельств, что может впоследствии вызвать посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).
- Отсутствие психологической поддержки для беженцев. Зачастую в центрах временного содержания заботятся о бытовом комфорте, тогда как психологическая поддержка ограничена. Может не хватать психологов и других помогающих специалистов, часто подобную помощь оказывают люди на волонтерских началах, которые могут достаточно легко выгореть и перестать помогать.
- Неясное будущее: беженцы часто чувствуют себя будто в некоем лимбе, между небом и землей. Они не могут вернуться домой, но и не знают, могут и хотят ли оставаться жить в новой стране. Из этого чувства

неопределенности сложно принимать стратегические решения.

- Невозможность поделиться собственными проблемами. Часто беженцы попадают в замкнутый круг, когда не могут рассказать о трудностях: поговорить с близкими, которые остались на родине, они не хотят — тем может быть еще хуже и труднее. Довериться окружающим в новой стране может быть сложно: они не поймут. Приходится оставаться один на один со своими трудностями или делиться с другими беженцами, помогать друг другу.
- Ощущение небезопасности. Пройдя через невероятно сложный опыт побега из собственной страны, беженец, вероятно, обнаружит, что ему сложно доверять людям на новом месте. Ему может казаться, что весь мир — небезопасное место, общее ощущение тревоги часто становится постоянным спутником человека. Оно же нередко мешает обратиться за помощью к врачу или психологу.
- Бюрократические трудности. Человеку в уязвимом состоянии может быть очень сложно разобраться с тем, какую справку нужно иметь, какие документы подготовить и как получить пособие от государства. Эти трудности способны вызвать невыносимое ощущение бессилия и тревоги.
- Психологически тяжело назвать себя беженцем, поэтому люди предпочитают пользоваться терминами типа «релокант» или «вынужденный эмигрант». А вынужденная эмиграция отличается от беженства тем, что не имеет юридической поддержки и представитель этой группы может полагаться только на себя и свое окружение в попытке устроить жизнь в новой стране.

Подведем итог

Существует несколько теорий, которые описывают опыт адаптации в эмиграции.

- **Теория U-кривой** рассматривает изменение общего состояния эмигранта с течением времени и делит процесс адаптации на четыре этапа:
  — **Туристический:** эмигрант очарован новой страной и ему очень комфортно.
  — **Постепенное разочарование:** человек начинает замечать проблемы, с которыми достаточно тяжело справляться, чувствует себя не в своей тарелке.
  — **Приспособление:** эмигрант чувствует себя стабильнее, может справляться со многими ежедневными задачами, неплохо знает язык.
  — **Бикультурализм:** он уже достаточно хорошо ориентируется в новой культуре и в целом чувствует себя скорее своим в новой стране.

  Не все этапы можно пройти в том порядке, как указано в теории. Бывает, что можно застрять на одном из них, этапе постепенного разочарования, что иногда ведет к возвращению из эмиграции в родную страну.

- **Теория культурного шока** описывает опыт эмиграции через погружение в незнакомую культуру и необходимость научиться вести себя адекватно ее требованиям уже во взрослом возрасте. Существует пять стратегий адаптации к культурному шоку.
  — **Геттоизация** — замыкание в среде соотечественников, неприятие новой культуры.

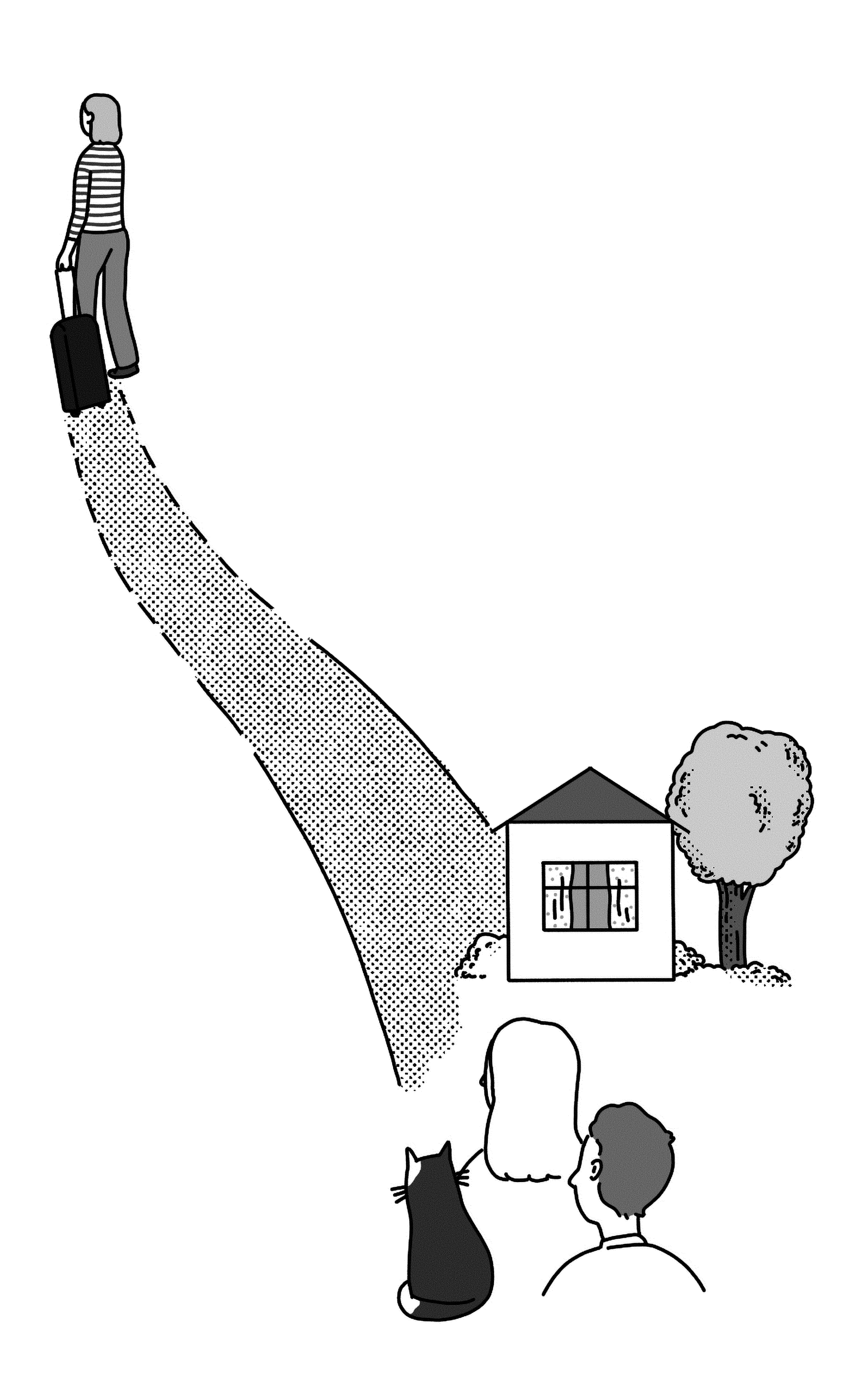
— **Ассимиляция** — это, напротив, стратегия растворения в среде местных, стирание тех черт своей личности, которые напоминают о родине.
— **Частичная ассимиляция** — процесс, при котором в одних обстоятельствах эмигрант ведет себя как местный (на работе), а в других старается сохранить родную культуру (дома).
— **Стратегия культурного обмена**: эмигрант стремится не только больше узнать о новой культуре, но и рассказывать о своей среди местных.
— Самая агрессивная стратегия — **колонизация**. Эмигрант навязывает местным свое представление о жизни.

- **Теория этноцентризма** базируется на преодолении стереотипов о других и размышлении о том, что ни одна культура не определяет, как правильно жить другим. Существует шесть стратегий принятия и понимания новой культуры.
  — **Человек, отрицающий культурные различия,** не понимает разницу между культурами, поэтому может судить о них только с точки зрения своего опыта и устоев.
  — **Человек, защищающийся от культурных различий,** чаще проявляет агрессию по отношению к представителям другой культуры. В качестве защиты он выбирает стратегию нападения.
  — **Человек, который может признать минимальные культурные различия**, уже осознаёт, что люди разные. Он ожидает от других стереотипных реакций, присущих его культуре, но прилагает усилия к принятию устоев других.

— **Человек, принимающий разницу культур,** начинает воспринимать другую культуру как нечто самостоятельное и обладающее равной ценностью по сравнению с его родной культурой.
— **Человек, адаптирующийся к культурным различиям,** полностью принимает культуру другой страны во всем ее многообразии, ведет себя в соответствии с новыми традициями.
— **Человек, интегрировавший в себя культурные различия,** впитал в себя обе культуры на уровне собственного восприятия. Он без затруднений переключается во взаимодействии с представителями обеих культур, не осуждает, но и не восхваляет ни ту ни другую.

- Адаптацию в эмиграции можно рассматривать и с точки зрения **трех важных сфер жизни**: дела, социальных связей и языка. Если они в относительном порядке, то эмигрант будет чувствовать себя комфортнее в новой стране.
- Наконец, **адаптация через социальный контекст** рассматривает процесс интеграции исходя из того, в какой роли приезжает человек.
  — **Переезд по работе** — самый комфортный вариант.
  — **Переезд к семье** тоже достаточно комфортен, но бывают и сложности, связанные с поиском себя и с налаживанием отношений с партнером-иностранцем.
  — **Репатриация,** т. е. переезд по национальной принадлежности, тоже может быть комфортной за счет помощи принимающего государства, в том числе бесплатных курсов страноведения и языка.

— **Переезд по учебе** помогает наладить социальные связи и разобраться в культуре страны, но вызывает достаточно много трудностей с заработком и потерю качества жизни.
— Наконец, **беженство** и вынужденная эмиграция — самые трудные сценарии для переезда.



ГЛАВА 2

Я планирую уезжать, но не могу решиться

Эмиграция начинается не с того момента, когда вы проходите границу с чемоданом, полным вещей, и билетом в один конец. Она начинается еще на родине, когда вы обдумываете, уезжать или нет.

Оставить всю прежнюю жизнь позади — очень трудный шаг. Надо не только организовать переезд, что само по себе задачка со звездочкой, но и свыкнуться с мыслью, что вы больше не будете жить в этой квартире, брать кофе в этой кофейне, ходить по этим улицам. Вам придется оставить родных, друзей, дачу и любимые вещи, которые вы долго по крупицам собирали.

Бывает так, что вы давно планируете переезд, много для этого сделали, но не можете решиться на последний шаг и уже наконец купить билеты. Опять и опять в голову закрадываются сомнения: «Может, надо еще получше продумать план? Может, все же поехать не в эту страну, а в ту?

Может, не стоит вообще уезжать?» И переезд откладывается и откладывается…

Но мысль пожить в другой стране не оставляет. Хочется поддержать вас и сказать, что сомневаться перед этим важным шагом — совершенно естественно. Невозможно предугадать, каково вам будет в новой стране и с какими трудностями придется столкнуться.

Конечно, не получится в полной мере примерить на себя этот опыт, но давайте поразмышляем о наиболее вероятных изменениях.

Всем ли нужно уезжать? Цена эмиграции

Для начала давайте попробуем понять, стоит ли конкретно в вашем случае думать об эмиграции.

У выбора начать жизнь в другой стране есть цена. Не все готовы ее платить, и это нормально! Чтобы узнать, чего будет стоить решение переехать именно вам и подсчитать ваш баланс, давайте оценим приобретения и потери.

Потери в эмиграции

Начнем с непростого. Безусловно, трудности, которые встречаются эмигранту на пути, очень сильно зависят от контекста* (где он живет, на каком основании переехал, есть ли поддержка и какая и т. д.), но некоторые из них будут общими для всех.

---

* Подробнее об этом в главе 1.

Утрата значимых отношений

Общение с теми, кто остался на родине, неминуемо изменится. Поддерживать контакт на расстоянии — большой труд, и на некоторые отношения не будет сил или желания. Это работает и в обратную сторону: у друзей, оставшихся в родной стране, иссякнет желание общаться. Придется отпускать тех, кто раньше был дорог.

Разрушение опор

Психологические опоры — это все, что поддерживает нас в трудные времена: знание себя, своих особенностей и предпочтений; умение вовремя замечать разные состояния и реагировать на них; мировоззрение и ценности; умение восполнять потраченную энергию и многое другое.

Часть из этих опор разрушится в другой стране, и нужно будет искать и строить новые. Как это делать, обсудим в главе 4, об идентичности.

Потеря самоидентификации

Самоидентификация — это ощущение принадлежности к большему: социальной группе, культуре, общности. Нам важно быть членами группы: мы чувствуем себя комфортнее среди единомышленников, этот эволюционный механизм и помог нам выжить.

Часто, знакомясь с новым человеком, мы представляемся именно через принадлежность к группе: работа (я — менеджер, работаю в банке), отдых (занимаюсь теннисом, люблю плавать), обучение (взяла новый курс по истории античных цивилизаций), ценности (много времени провожу с семьей, но и стремлюсь получить новую должность). Таким образом, человек напротив может понять,

кто вы, насколько близки ему и на какую полочку в своей голове вас положить.

Когда мы переезжаем, мы часто утрачиваем принадлежность к группам, которую нарабатывали годами. Теперь нужно искать новую работу, организовывать досуг, обрастать связями — в общем, заново отвечать для себя на вопрос «Кто я?». Это может быть болезненно для взрослого человека, поскольку влечет за собой неизбежную переоценку ценностей и много вопросов к себе и своим выборам в прошлом.

Тоска по прежнему образу жизни и любимым местам

Не только люди наполняют нашу жизнь, но и места. Выражение «место силы» точно описывает, что мы чувствуем в дорогих сердцу местах: у бабушки на даче, в лесу недалеко от дома, на высоком берегу реки в родном городе. Как же грустно, что туда нельзя приехать так просто и быстро, как раньше!

Снижение качества жизни

Далеко не все могут сохранить привычный уровень дохода и даже профессию после переезда. Часто новоприбывшим приходится пересматривать бюджет, ограничивать себя в расходах, что может вызывать много сложных эмоций, от стыда и злости до печали и зависти.

Утрата родительской культуры или ее части детьми и внуками

Для многих родителей в эмиграции важно, чтобы их дети сохранили родную культуру: говорили на родном языке, читали книги, понимали шутки и культурный контекст разговоров. Но мечты часто так и остаются мечтами. Не все



Нужно искать новую работу, организовывать досуг, обрастать связями — в общем, заново отвечать для себя на вопрос «Кто я?»

дети хотят и могут глубоко погружаться в культуру семьи и становятся детьми третьей культуры*.

Приобретения в эмиграции

В то же время эмиграция может стать опытом, который принесет много ценного и важного и изменит жизнь к лучшему.

Психологическая устойчивость

Эмиграцию можно назвать лучшим тренингом личностного роста из возможных. Многие люди с опытом переезда говорят, что, может, и не согласились бы на него, знай они заранее, через что придется пройти. Но и отказаться от него они не готовы, потому что узнали о себе много нового и поняли, что могут больше, чем предполагали.

Вы через какое-то время после переезда с удивлением обнаружите, что понимаете ранее незнакомый язык и можете поддержать на нем разговор. Что вы теперь знаете, как подавать налоговые декларации, и не боитесь этого. Что в целом вы стали сильнее, ответственнее, устойчивее, предприимчивее, ведь вы научились решать проблемы, с которыми никогда не сталкивались раньше. И у вас получилось! Это очень приятные ощущения.

Более широкий взгляд на мир

Жизнь в другой стране заставит задуматься о многом, что вы воспринимаете как должное: вы учитесь пересматривать собственные культурные установки, привычки, отношения между людьми. Подходит ли вам на самом деле то,

---

* Подробнее о детях третьей культуры читайте в главе 4.

к чему вы привыкли с детства, или вам больше по душе другие варианты?

Когда вы всю жизнь живете в одном и том же месте, одном социальном контексте, у вас нет возможности посмотреть на другие жизненные сценарии. И тем любопытней наблюдать за тем, как живут другие: например, пожилые люди могут быть активными и общаться компаниями в кафе, а не только встречаться в поликлинике и магазине. Среди молодежи Испании, например, считается необычным жениться и съезжать от родителей раньше 30–35 лет. И окружающие не будут осуждать такое поведение, а, наоборот, покрутят у виска, если девушка решит выйти замуж в 25.

Такие наблюдения за жизнью других позволят выбирать, как строить свою жизнь, из большего количества вариантов.

Критический взгляд на себя и личностный рост

Эмиграция помогает не только больше узнать о мире, но и посмотреть на себя со стороны, через призму другой культуры. Например, русскоязычных многие люди из западноевропейских стран считают слишком прямолинейными и даже грубыми. Считается ли вежливым в новой стране то, как вы привыкли общаться? Замечаете ли вы, что люди реагируют на вас не так, как раньше? Сможете ли вы улыбаться и вести вежливую легкую беседу о погоде или местных новостях, как это принято в новой стране, вместо того чтобы сразу погружаться в дискуссию, как дома? Как вы отнесетесь к тому, что многие привычные вещи будут не так удобны, как прежде (например, нужно будет учитывать, что магазины не работают по воскресеньям и придется перестраивать привычный ритм покупок)? А главное, как вы будете справляться с раздражением, непониманием местных реалий, одиночеством? Что вам поможет с ними справиться?

Новые возможности для самореализации

Вырванные из привычной жизни, эмигранты ищут необычные способы реализоваться в новой стране и часто пробуют то, на что бы на родине не решились. Этот прыжок веры и поиск может вылиться в новую карьеру или любимое дело, которое было бы невозможно на родине.

Многие люди, чьи профессии сложно или невозможно перенести в другую страну, отказываются переезжать: ведь кем им работать? Это сложный выбор — отказаться от дела, в которое вложил много лет, в пользу мечты о жизни за границей.

Однако есть много программ эмиграции для людей, которые хотят получить новую, чаще всего рабочую, специальность. Такие программы (например, немецкая Ausbildung[12]) оплачивают обучение, дают стипендию, право на работу в стране, где рабочие специальности очень ценятся.

Люди тратят время и переучиваются на профессию, позволяющую работать удаленно. Например, сейчас многие переходят в IT-сферу, где много вакансий для начинающих специалистов. Получив опыт, они смогут найти более высокооплачиваемую удаленную работу и сделать визу цифрового кочевника, которая позволяет жить в таких странах, как Португалия, Испания, Греция, Мальта и в некоторых других. Они платят налоги в стране пребывания и могут пользоваться всеми правами официального налогового резидента (взять ипотеку, получить годы этой визы в зачет для ПМЖ и т. д.).

Также многие страны ценят тех, кто может открыть свое дело, и дают стартап-визы под бизнес-проект. У каждой страны, где это возможно, свои требования, и это не самый простой тип визы, но зато она, в отличие от студенческих виз, дает право на работу и легче модифицируется в ПМЖ.

Может, один из этих вариантов — ваш шанс?

Трамплин для детей

Дети эмигрантов (дети третьей культуры, о которых мы поговорим в главе 4) часто знают два-три языка, что уже большой плюс в жизни. К тому же они смотрят на мир через призму двух и более культур: культуры семьи, культуры окружения, в которой росли, и, возможно, третьей, где живут сейчас. Все культуры будут для таких детей родными, что делает их более гибкими и открытыми людьми. Эти качества пригодятся им в дальнейшем, они смогут строить взрослую жизнь на основе большего количества вариантов.

Упражнение: подводим баланс цены решения переехать

Если вы хотите подвести баланс цены решения переехать, можно попробовать выполнить такое упражнение.

Важно! Постарайтесь сделать это упражнение в спокойном состоянии, выделив себе хотя бы полчаса свободного времени, когда никто не будет вас отвлекать. Запаситесь чаем, включите музыку, создайте атмосферу, которая будет настраивать на раздумья.

Если в процессе вы разволновались, остановитесь и подышите. Может, будет лучше отложить упражнение до другой спокойной минутки.

А теперь к инструкциям.

1. Запишите сначала потери, которые последуют вслед за переездом, присвоив каждой отрицательную величину от –1 до –10. Например, вы потеряете возможность ездить на любимую дачу каждый год. Это –8.

2. Пропишите приобретения от переезда, также присвоив им значения от 1 до 10, но уже со знаком плюс. Например, вы сможете выучить новый язык и расширить список вакансий, на которые способны претендовать. Это +7.
3. Записывайте не только материальные потери и приобретения (деньги, недвижимость, карьера), но и эмоциональные и психологические (ощущение безопасности, возможность не скрываться и быть собой), физические (возможность больше заботиться о теле, так как массаж и спорт в этой стране дешевле и их проще встроить в жизнь, более качественная еда). Это поможет вам посчитать цену решения более точно.

   Например, вы любите готовить и живете в северном городе, где овощи и фрукты стоят дорого, поэтому вам сложно разнообразить ежедневный рацион и готовить именно то, что нравится. А если вы переедете в страну с более теплым климатом, сезонная еда будет чаще оказываться на столе. Для вас это будет +9 к качеству жизни.

   Важно! Отталкивайтесь от тех примеров приобретений и потерь, которые вы осознаёте сейчас. Вы можете принять решение исходя только из того опыта, знаний и информации, которыми обладаете на данный момент. В будущем вы можете узнать факты, которые дополнят ваше отношение к происходящему, но пока этого не произошло и, возможно, не произойдет. Вы делаете лучшее из возможного.
4. Подсчитайте итоговый баланс, сложив все положительные и отрицательные значения. Если величина будет отрицательной, то решение переехать скорее окажется в убыток. Если положительная, то скорее пойдет на пользу.

5. Оцените, что получилось. Важен не только сам результат, положительный или отрицательный, но и то, какие приобретения и потери вы выделили.

   Например, у вас получилось большое отрицательное число, но вы понимаете, что все равно готовы заплатить эту цену за возможность жить в другой стране. Да, вам придется проститься с любимым домом, друзьями, оставить прежнюю жизнь. Но вы делаете это осознанно, а значит, едете без ожиданий. Это может поддерживать на пути.

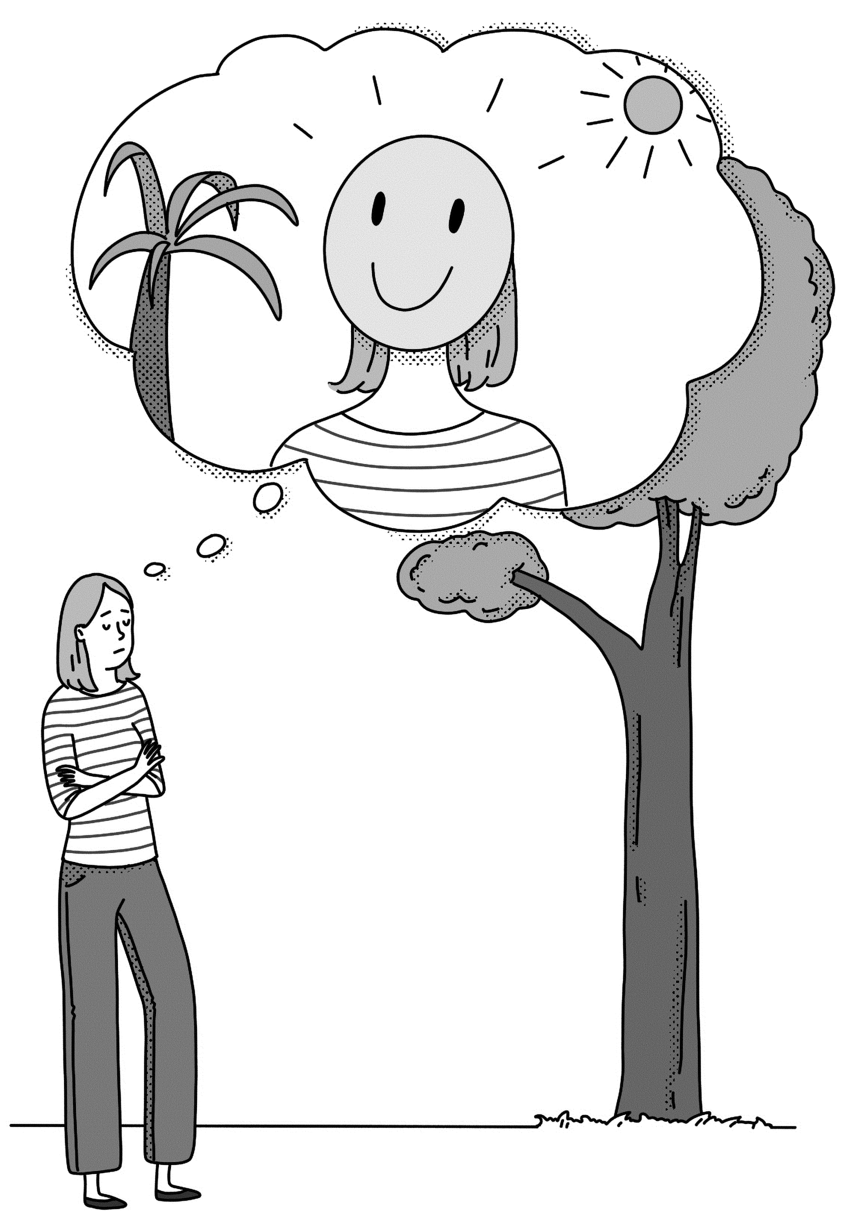
Не всегда переезд — выбор с положительной суммой. Например, вы были довольны жизнью до эмиграции и не планировали уезжать, но обстоятельства вынудили вас. И сейчас вы можете жалеть, что сделали этот выбор, но не понимаете, хотите ли возвращаться назад.

Чаще всего эмиграция может дать многое, о чем вы пока не знаете. И если вы готовы поразмышлять, что вас ждет дальше, перейдем к подготовке.

Опасность ожиданий и исцеляющие фантазии

Одна из самых больших опасностей в подготовке к переезду — это завышенные ожидания от новой жизни. Как часто будущие эмигранты думают, что переедут и все точно наладится: и чувствовать они себя будут лучше, и работа найдется, и гулять будут чаще, и вообще заживут жизнью мечты.

Все это примеры исцеляющих фантазий. Исцеляющие фантазии — полные надежд истории, которые мы рассказываем сами себе и в которых представляем себя счастливыми. Все подобные фантазии можно начать со слов «Если бы…».



Часто будущие эмигранты думают,
что когда переедут, то все точно наладится

С одной стороны, такие фантазии часто служат топливом для движения вперед: они дают надежду на лучшее будущее, помогают справиться с болью настоящего. С другой — если они становятся слишком значимыми, то могут отравлять реальность. Человек теряет способность наслаждаться тем, что у него уже есть, зацикливаясь на фантазии и растворяясь в ней. Он начинает враждебно относиться к окружающей реальности, ведь она всегда не так идеальна и гладка, как воображаемая.

Исцеляющие фантазии свойственны детям: они часто, не имея возможности справиться с трудными ситуациями, уплывают в мечты, где всегда оказываются победителями. Взрослея, мы понимаем бесплотность таких мыслей, осознаём, что в состоянии строить свою жизнь, а со временем и меняем отношение к неудачам и трудностям, воспринимая их как неизбежную часть существования.

Если вы часто представляете себе будущую жизнь в эмиграции в розовом цвете, то, вероятно, будете испытывать боль разочарования: реальность, скорее всего, не будет соответствовать фантазиям.

Если вы замечаете, что любите погружаться в исцеляющие фантазии, спросите себя:

- От чего я бегу, погружаясь в фантазии?
- Почему я представляю себе жизнь именно такой? И почему я считаю, что все сбудется?
- Были ли примеры в жизни, когда я разочаровывался из-за завышенных ожиданий от реальности? Что тогда помогло мне справиться?
- Сложно ли мне будет принять другую реальность и как я могу помочь себе в этом?

Здесь вы можете поразмышлять над этими вопросами:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Свериться с реальностью

Начать примерять на себя идею переезда стоит с проверки, насколько ваш план выполним. Для этого можно пройтись по основным сферам жизни, собрать информацию и понять, согласуются ли ваши идеи с реальностью.

Заработок: хватит ли вам текущего дохода на базовые нужды?

Есть полезные ресурсы, например www.numbeo.com, помогающие сравнить стоимость жизни в текущем месте и в том, куда вы хотите переехать. Там можно не только посмотреть стоимость аренды жилья, но и узнать примерную цену за детский сад, на конкретные продукты и одежду. Это поможет понять реальный объем затрат и рассчитать, вырастут ли они по сравнению с нынешними.

Каков ваш текущий уровень дохода и какие нужды он сможет покрыть в новой стране? Есть ли у вас подушка безопасности? На сколько, по прикидкам, вам ее хватит?

....

....

....

....

Дело: нужна ли работа в стране или вы сможете продолжать работать удаленно?

Здорово, что многие профессии сейчас ушли в интернет и можно работать откуда угодно, имея под рукой компьютер. Но не для всех профессий это возможно: врач не сможет провести физический осмотр через экран, а массажист — сделать массаж по видеосвязи.

И если одни офлайн-профессии несложно адаптировать к условиям новой страны, то для других придется долго переучиваться и подтверждать квалификацию.

Каковы требования к вашей профессии в новой стране? Хватит ли вам образования или придется подтверждать диплом? Или, может быть, вы думаете совместить переезд со сменой деятельности? Хватит ли вам на это мотивации, сил и накоплений? Какие налоги нужно будет платить? И как их платить, если вы получаете доход в одной стране, а живете в другой?

....

....

....

....

Знание языка: готовы ли вы учить язык до и после переезда?

Знание местного языка сильно упрощает жизнь в новой стране. Есть ли у вас силы и мотивация, чтобы заниматься им еще до переезда? И сможете ли вы выделить время, чтобы заниматься им после? Есть ли у вас опыт изучения другого иностранного языка и можете ли вы его применить в этой ситуации?

....

....

....

....

Климат: жара или холод?

С одной стороны, если вы родились в холодном климате, вас может привлекать теплый. Возможность не носить тяжелые зимние ботинки и толстые куртки, не покупать десять вариантов верхней одежды на все капризы погоды может сильно улучшить качество жизни. А с другой — непривычный климат зачастую влияет на самочувствие и самоощущение: например, в жарком и влажном климате могут появиться высыпания на коже, от воды с другим химическим составом — начаться проблемы с ЖКТ, а от незнакомых растений — возникнуть аллергия на цветение, которой никогда не было.

К тому же может оказаться, что вы заскучаете если не по тем самым березкам, то по привычной погоде, по смене времен года. Знакомые с детства запахи и природа могут успокаивать и давать ощущение защищенности (знакомое = понятное и не тревожащее), которого так не хватает в новой стране.

Поэтому насколько окружающие природа и погода — важная часть вашей жизни? Важно ли для вас море рядом? Хочется ли четкой смены сезонов или, наоборот, стабильной температуры круглый год?

....

....

....

....

Помощь со стороны принимающего государства: есть ли она?

Если вы едете по одной из программ репатриации или по работе, можете ли вы претендовать на финансовую помощь, а также поддержку в интеграции? Во многих странах, поддерживающих программы возвращения, такие курсы есть, но о них нужно специально узнавать. Может, у вас есть знакомые, которые уехали по такой программе и могут подсказать, куда обратиться?

....

....

....

....

Безопасность в стране, физическая или политическая: уезжаете ли вы в более безопасное место?

Безопасность и опыт дискриминации — одни из самых сильных мотиваторов к переезду, особенно если это дискриминация по внешнему виду. Поэтому может быть важно заранее подумать, насколько вы внешне отличаетесь от местных и чем это вам потенциально грозит. Например, в Индии и Непале светловолосые и голубоглазые люди привлекают много внимания, а в Китае вообще считается хорошим знаком потрогать человека такой внешности, сфотографироваться с ним, и окружающие зачастую не спрашивают разрешения. Вы идете по улице и чувствуете, что на вас будто софиты направлены. Это неприятно.

И напротив, если вы сталкивались с дискриминацией из-за нехарактерной для прежней страны внешности,

а потом переехали в страну, где люди похожи на вас, вы можете ощутить большое облегчение. Наконец-то никто не показывает пальцем, не шепчется. Наконец-то чувствуешь себя в своей тарелке, а не в центре всеобщего недоброжелательного внимания.

Насколько безопасны страна и место, куда вы едете? Улучшится ли ваше самоощущение в новой стране благодаря тому, что вы сможете чувствовать себя более спокойно и комфортно среди тех, кто похож на вас?

....

....

....

....

Перспективы легализации в новой стране: насколько это сложно в вашей ситуации?

Есть ли трудности с открытием счетов, получением документов в стране, куда вы собираетесь? Изучали ли вы опыт людей, которые уже переехали?

....

....

....

....

Срок получения ПМЖ, гражданства

В некоторых странах, например в Аргентине, получить паспорт достаточно просто. В других (ОАЭ, Китай), напротив, практически нереально. Важно ли для вас закрепиться в новой стране и в итоге получить гражданство? Если

да, то как долог путь к этому? Как вам кажется, есть ли у вас ресурсы (финансовые, эмоциональные), чтобы пройти этот путь? Кто может поддержать вас в процессе?

Чек-лист
«Сверяемся с реальностью перед переездом»

Этот чек-лист — удобный инструмент, помогающий отслеживать, все ли важные сферы жизни вы проверили на соответствие реальности перед переездом.

- ❑ Я проверил уровень расходов в городе, куда хочу переехать, и сравнил его с текущим: он ниже или примерно такой же.
- ❑ Я провел ревизию доходов и прикинул, смогу ли остаться на том же уровне после переезда и хватит ли мне этого на тот уровень жизни, которого я хочу.
- ❑ Я изучил особенности легализации рабочей деятельности и понимаю, как могу зарабатывать, или у меня есть примерный план, как найти работу.
- ❑ Я примерно понимаю, когда и как буду учить язык новой страны: я уже его знаю, буду учить до или сразу после переезда или начну чуть позже, когда разберусь с более насущными вопросами и подкоплю ресурсов.
- ❑ Я принял во внимание особенности климата в новой стране и примерно определился, подходит ли это мне.
- ❑ Я изучил информацию о миграционном законодательстве новой страны и о том, помогает ли государство новоприбывшим и могу ли лично я рассчитывать на эту помощь.
- ❑ Я примерно представляю, насколько безопасно новое место жительства, и знаю, куда в случае чего обратиться за помощью.

- ❑ Я понимаю юридические нюансы легализации в новой стране: по какой программе я еду, как часто нужно будет продлевать ВНЖ и на какие еще типы иммиграционных программ я могу рассчитывать.
- ❑ Я представляю, сколько времени и какой путь нужно пройти до получения гражданства новой страны, и примерно определился, важен ли мне этот вопрос на данный момент.

Что толкает нас: типы мотивации

Когда вы немного разобрались с тем, насколько ваш план соответствует реальной ситуации в выбранной стране, предлагаю обсудить, что вообще толкает нас к переменам. Поговорим о разных типах мотивации.

Внешняя и внутренняя мотивация

Внешняя мотивация часто бывает не личным желанием и стремлением, а навязанным вам извне убеждением. Это социальный конструкт, который вы можете считать своим и который вроде как соотносится с вашими представлениями о жизни. Например: «Из этой страны надо уезжать» или, наоборот, «Кто меня там ждет? Мы там никому не нужны». И то и другое утверждение вы можете не оценивать критически и не думать, подходят ли они лично вам, но они формируют ваш взгляд на мир.

Ни одно из этих утверждений само по себе ни плохое, ни хорошее. Просто если оно идет вразрез с вашими истинными желаниями, внутренней мотивацией, то вы можете разочароваться: уехали в страну, обживаетесь

и не понимаете, а что тут вообще делать. Друзей рядом нет, язык незнакомый, все непонятно. Может, вы вините себя за то, что поверили в «пора валить»?

Чтобы распознать внешнюю мотивацию, обратите внимание на свою речь: слова «должен», «надо» часто являются указателями навязанных извне убеждений.

Напротив, **внутренняя мотивация** — это устремление, которое основано на внутреннем компасе, т. е. психологических ценностях*. Обычно внутренняя мотивация более сильная, ведь она ведет нас туда, куда мы действительно хотим; она позволяет не опустить руки, когда все идет не так. Например, вы точно знаете, что хотите переехать в другую страну и пожить в иной культуре, ведь вы с детства об этом мечтали. При этом вы осознаёте, что может быть тяжело, что эта дорога не устлана цветами и одними лишь удачами. Вы не отрицаете реальность, готовитесь к трудностям на пути (при этом понимая, что ко всему подготовиться невозможно и будет такое, о чем вы сейчас и подумать не можете), но вы все равно делаете этот выбор. Ваш выбор.

В речи внутренняя мотивация может проявляться через такие конструкции, как «Я мечтаю», «Я хочу», «Я буду счастлив, если».

Чтобы разобраться, исходит ваша мотивация эмигрировать извне или изнутри, попытайтесь честно ответить себе на вопросы ниже:

- Как в целом вы принимаете решения? Вы сначала тщательно все взвешиваете и просчитываете варианты или же скорее идете за интуицией?

* Подробнее о психологических ценностях читайте в главе 5.

- Как на ваше решение влияет мнение других людей? И что вы делаете в случае, когда задача слишком сложна и нет однозначно верного ответа, как с ней справиться?
- Был ли рядом с вами важный вам человек, который говорил, что эмигрировать хорошо или постыдно? Может быть, в вашей семье было такое убеждение?
- Не навязана ли идея об эмиграции информационным пузырем? Может, вы читаете только об историях успеха/неудачи в эмиграции и это формирует мнение? Насколько сильно ваше окружение влияет на восприятие мира?
- Когда вы думаете о переезде, как вы представляете себе жизнь в другой стране? Не идеализируете ли вы картинку?
- Если с первого раза у вас не получится переехать, будете ли вы пытаться еще раз? Если да, то зачем?
- Можете ли вы сформулировать внутреннюю мотивацию к переезду одним предложением? Например, продолжите фразу: «Я хочу / не хочу переезжать в другую страну, потому что…»

Запишите ответы на те вопросы, что вас зацепили:

....

....

....

....

....

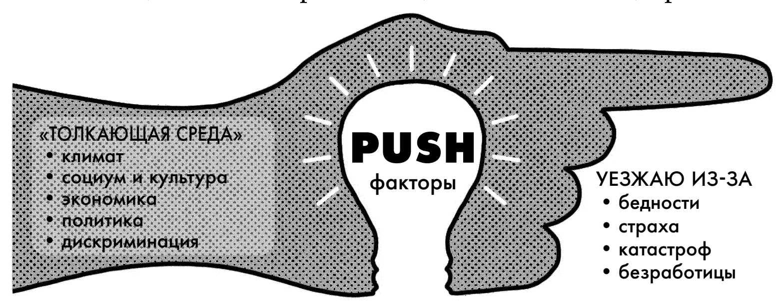
....

....

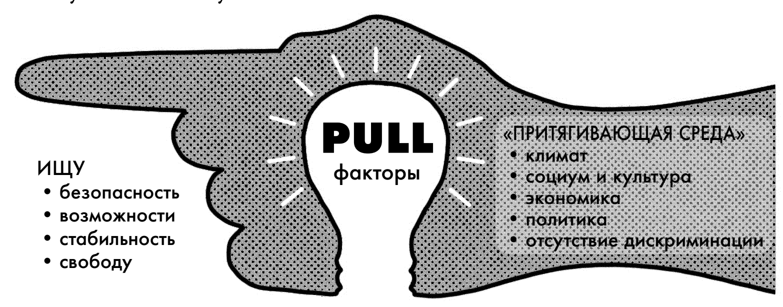
Мотивация от и мотивация к

Мотивация может иметь и направление. Впервые об этом заговорил исследователь туризма Грэхэм Данн в 1977 г., когда изучал мотивацию людей в путешествиях[13]. По его теории, существует два типа мотивации: выталкивающая и притягивающая.

- **Мотивация от, или выталкивающая мотивация** (push): человека по разным причинам не устраивает жизнь в родной стране, и он стремится уехать. Он ищет лучших перспектив, едет от безработицы, нестабильности, кризисов.



- **Мотивация к, или притягивающая мотивация** (pull): человек скорее думает о том, что его привлекает в новой стране. Он интересуется культурой, стремится открыть новые карьерные горизонты, учит язык и хочет окунуться в новую жизнь с головой.



Человеку, которого выталкивает из страны, с большей вероятностью будет труднее обосноваться на новом месте. Он может хорошо представлять, почему хочет уехать, а вот картинки, что делать на новом месте, у него нет. И нужно время, чтобы она появилась.

Если это про вас, подумайте: как вы представляете себе жизнь на новом месте, что она может дать вам? Знаете ли вы кого-то в этой стране, с кем можно поговорить и узнать его опыт?

Вас скорее что-то выталкивает из родной страны или притягивает в другую? И что это конкретно?

....

....

....

....

Эмоциональная мотивация

С точки зрения эволюции эмоции — наш способ реакции на жизненные обстоятельства. Они указывают на наше отношение к этим обстоятельствам и помогают принять решение, что с этим делать. Например, вы смотрите профиль человека в социальной сети, который ведет блог о жизни в далекой прекрасной стране. И так он страшно злит вас, так злит! Вы злитесь, но не отписываетесь. И продолжаете смотреть и злиться.

Возможно, за злостью скрывается зависть?

Нет ни плохих, ни хороших эмоций. И в зависти (хоть это и общественно порицаемая эмоция) на самом деле нет ничего плохого! Она лишь указывает на то важное,

чего вам не хватает в жизни. И если найти для себя ответ на вопрос, чего именно, и начать двигаться в сторону удовлетворения этой потребности, можно сильно изменить жизнь к лучшему.

Относительно переезда вы тоже можете испытывать разные переживания, дающие толчок к изменениям. Это может быть:

- **Злость**: невозможно терпеть несправедливость, жить очень некомфортно, а улучшить не получается. И кажется, что поможет только переезд.
- **Надежда**: а вдруг там получится лучше, чем тут?
- **Страсть**: встретились в другой стране, влюбились, теперь хотите жить вместе, а для этого надо переехать.
- **Страх**: для многих представителей дискриминируемых групп и людей других взглядов эмиграция — один из немногих вариантов жить без страха и иметь больше прав, чем в родной стране.
- **Любопытство**: а чего я смогу добиться в другой стране? Надо попробовать и узнать!
- **Зависть**: почему мои знакомые смогли, а я нет?!

Упражнение: шесть шагов к пониманию эмоций

Иногда сложно понять, какую именно эмоцию вы чувствуете. И приходится учиться делать это уже во взрослом возрасте. Если вас спрашивают: «Как ты себя чувствуешь?», а вы не находите ответа, предлагаю попрактиковать следующее упражнение.

Шаг 1: остановиться

Если вы испытываете сильную эмоцию, но не можете ее назвать, остановитесь и прислушайтесь к себе. Если у вас есть возможность, дайте себе время изучить, что вы чувствуете; вам потребуется две-три минуты.

Шаг 2: наблюдать и подмечать

Когда вы остановились и прислушались к себе, спросите себя: что я чувствую? На что это похоже? К чему эта эмоция меня побуждает?

Если я хочу поделиться неприятным с близкими, может, это беспокойство или раздражение? А если, наоборот, не хочется ни с кем общаться, а тянет побыть наедине с собой, погрузившись в мысли, может, это грусть?

Шаг 3: отследить эмоцию в теле

Многие эмоции проявляются на телесном уровне. Например, от гнева становится жарко, тревога выражается неприятным шевелением в животе, а скука — зудом внутри и желанием поскорее найти занятие. Спросите себя: где эмоция расположена в теле? Как эта эмоция проявляется именно у меня?

Шаг 4: назвать эмоцию

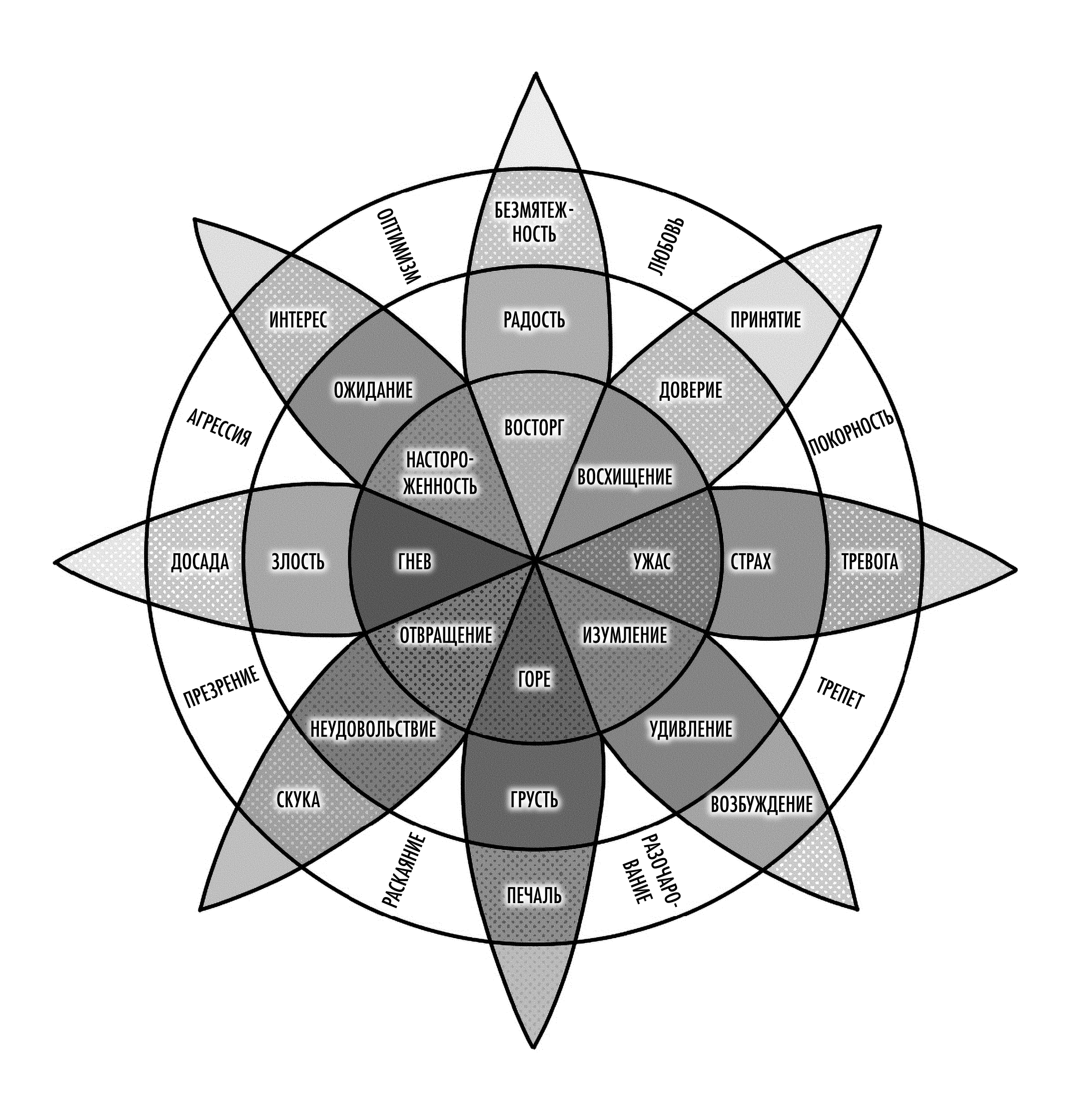
Это очень важный шаг. Называя эмоцию, вы делаете ее видимой для самих себя, и так станет проще узнать ее вновь. А в дальнейшем будет легче отследить, какие события какие эмоции вызывают. В итоге вы узнаете больше о мире и о самих себе. Понимая свой эмоциональный отклик на те или иные раздражители, вы сможете выбирать, как на них реагировать, а не поддаваться эмоциям слепо.

Отличный инструмент для определения эмоций, которым можно пользоваться в качестве подсказки, — колесо, разработанное американским психологом Робертом Плутчиком[14]. Он выделил восемь основных эмоций и представил их в виде пар противоположностей. Читать колесо[15] нужно так:

- Центральный круг на колесе — аффекты: эмоции, которые проявляются наиболее ярко.
- Средний — базовые эмоции.
- Внешний, внутри лепестков, — наименее яркие эмоции.
- Внешний, вне лепестков, — сложные эмоции, которые получаются, если соединить два соседних лепестка.
- Чем дальше эмоция удалена от центра, тем менее интенсивно переживание.

Шаг 5: признать эмоцию и разрешить себе ее чувствовать

Многие эмоции в нашей постсоветской культуре подавляются. Например, если человек гневается или грустит, чаще всего в свой адрес он слышит: «Ну ничего страшного, не расстраивайся. Не надо злиться, ничего же не произошло». Человек старается затолкнуть неугодные эмоции как можно глубже, перестать их чувствовать. Но в итоге они все равно есть и найдут выход в самый неудачный момент:



Колесо эмоций

вместо того чтобы адекватно отреагировать на конфликт, вы проглатываете злость, а потом она внезапно выливается на попавших под горячую руку домашних.

Многим людям страшно злиться, потому что они думают, что злость или агрессия никогда не пройдет. Но на самом деле, как только вы осознаёте эмоцию, вы даете ей адекватный выход, и ее сила ослабевает. Вы сможете выразить злость там, где она родилась, — в конфликте, а не переносить ее на другие отношения и людей, которые не были ее причиной.

Мы все испытываем разные эмоции, это часть понятия «быть живым». И разрешить себе чувствовать и знать, что чувствуешь в настоящий момент, — важный инструмент познания мира, внешнего и внутреннего.

Шаг 6: изменить поведение

Научившись замечать и проживать эмоции, вы сможете вовремя отследить, когда реагируете на вызывающие их стимулы автоматически, и сможете заменить это более адекватным поведением. Например, если раньше при ощущении, что вас несправедливо критикуют, вы замирали, уходили в себя и не могли себя защитить, то, нащупав злость, сможете дать обидчику отпор.

Подумайте: какая эмоция выходит на первый план, когда вы думаете о переезде? Какие ситуации ее вызывают? Как она проявляется в теле, на какие дальнейшие действия настраивает?

....

....

....

Суммируем: как звучит моя мотивация

Перечитайте ваши заметки выше и попробуйте их суммировать и вывести для себя, что мотивирует вас к переезду. Лучше, если это будет одно краткое, емкое предложение, например: «Я хочу переехать, потому что меня увлекают карьерные перспективы и возможность больше путешествовать, как я всегда в детстве мечтала».

Если сформулировать вашу мотивацию переехать в другую страну одним предложением, она будет звучать так:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

В трудные моменты подготовки к переезду вспоминайте о том, что вас мотивирует, для чего вы это делаете. Это поможет идти дальше.

Как объяснить (и стоит ли) родственникам и друзьям решение переехать?

Даже после того, как вы определились с мотивацией к переезду и она поддерживает вас, вы можете страдать оттого, что окружающие донимают расспросами о причинах переезда. Такие разговоры могут выбивать из колеи и заставлять опять сомневаться в собственном решении. Родным и друзьям не всегда хватает объяснения «потому что я так хочу, считаю правильным для себя». Приходится в общении обосновывать свой выбор.

Близкие по-разному относятся к идее переезда в другую страну, и многим будущим эмигрантам трудно выносить мнение, отличное от их собственного. Очень хочется, чтобы мама поддержала, а папа сказал, что они будут рядом, что бы ни случилось. Если вам знакомы фразы, похожие на «Кто тебя там ждет?» и «А если не получится?», то ниже приведены советы, как помочь близким принять ваше решение (или осознать, что их не переубедить).

Позиционировать себя как взрослого

Первое и важное — дать родственникам понять, что вы взрослый человек и отвечаете за свои решения. Да, для родителей и бабушек с дедушками вы всегда будете ребенком, но это не значит, что к вам можно относиться как к ребенку.

Если вас не слышат с первого раза, можно проявить настойчивость и постараться несколько раз донести свою позицию и объяснить, почему это важно для вас.

Но если вы уже устали пытаться и понимаете, что родственники останутся при своем мнении, то можно предложить им перестать оспаривать ваше решение и на этом остановиться.

Помочь усмирить тревогу

Если ваши родственники — тревожные люди, то стоит поделиться с ними детальной информацией о том, каков ваш план на жизнь в другой стране. Тревогу усмиряет знание: расскажите близким, где будете жить, куда ходить, как работать, кто вам в случае чего сможет помочь. И что есть вы точно будете хорошо, а спать — спокойно. Это поможет им понять, что да, у вас есть план и вы не останетесь один на один с проблемами. А если что-то пойдет не так, вы найдете план Б и точно знаете, что справитесь.

Рассказать, что это не навсегда

Многих уезжающих поддерживает мысль, что они всегда могут вернуться. Скажите родителям, что пока вам важно жить в другом месте, но вы не закрываете для себя возможность вернуться, если правда так считаете.

Продолжать общаться

Даже в СССР, когда люди эмигрировали часто без возможности увидеться, была возможность общаться по телефону, в переписке. Объясните близким, что сейчас есть много

способов поддерживать связь, научите их пользоваться видеозвонками и кружочками (видеосообщениями) в телеграме, если они не умеют. Расскажите родителям, как вы поддерживаете общение с друзьями, живущими в других странах, и что это помогает не терять близость.

Использовать конструктивную обратную связь

На многие ситуации можно дать собеседнику обратную связь, с которой сложно будет спорить. Такой ответ состоит из трех частей:

1. Факт: опишите, что случилось, оперируя только реально произошедшим. Например: «Вчера ты сказал мне, что в другой стране меня никто не ждет, я не смогу там устроиться и мне придется вернуться домой».
2. Ваши чувства: расскажите собеседнику, что вы чувствуете по этому поводу. Чувства невозможно симулировать или подделать, они индикатор нашего отношения к миру. Скажите честно: «Мне неприятны твои слова, это обижает меня».
3. Просьба: выскажите, как бы вам хотелось, чтобы было. Например: «Мне бы хотелось, чтобы ты больше поддерживал меня в этом решении. Мне это важно и ценно, это придает мне силы идти дальше. Поддержать меня можно так:…»

Этот трехчастный способ дать обратную связь может помочь сделать разговор более конструктивным, но и он не всегда и не со всеми работает. Позаботьтесь о себе, если близкие не могут или не хотят услышать вас и обратную связь, когда вы ее даете.

Признать, что вы не в ответе за чувства других и не должны быть их психологом

Если ваша мама тревожится, как вы будете жить в другой стране, а вы не хотите ее волновать, спросите себя: почему вы переживаете за ее чувства? Почему вас сильно задевают такие проявления другого человека? Почему именно вам нужно справляться с ее переживаниями и помогать ей их выносить? Готовы ли вы делать так и дальше? Эти вопросы могут помочь вам сформулировать для себя ответ, готовы ли вы и дальше давать родителям возможность справляться с чувствами за ваш счет.

Сомнения и ответственность

Один из самых важных навыков в подготовке к переезду — умение доверять своему выбору и не сомневаться после того, как он сделан. Или сомневаться, переживать, тревожиться, но продолжать идти вперед.

Мы живем в мире бесконечных вариантов. Лучше переехать сначала в страну, где проще сделать документы, а потом метить туда, куда сложнее попасть, но всегда мечтали? Или пытаться сразу переехать туда, куда хочется? Стоит переезжать через учебную визу или же найти работу? Брать консультанта по документам или нет? Миллионы вопросов разной степени важности с миллиардами вариантов ответа. Вы можете новые ботинки выбирать часами, а такие выборы делать еще сложнее.

Более того, в интернете можно найти обоснование для любого выбора. Есть статьи и мнения, поддерживающие любую точку зрения. Люди активно делятся опытом и часто предлагают противоречащие друг другу решения.

Вы читаете бесконечные форумы и блоги, думая, что вот именно на этом сайте найдется та самая статья, которая поможет сделать «единственно правильный» выбор.

Как не утонуть в море информации и совладать с желанием прислушиваться к экспертам по любому вопросу? Стоит остановиться на минутку и задать себе несколько вопросов:

- Сложилась ли у меня более-менее полная картина по вопросу? (Для ответа на этот вопрос можно еще раз пройтись по чек-листу «Свериться с реальностью».)
- Не маскирую ли я поиском «нужной» дополнительной информации нежелание или страх принимать финальное решение?
- Как долго я уже пытаюсь решить этот вопрос? Не затягиваю ли я этот процесс?
- Готов ли я нести ответственность за свой выбор?
- Считаю ли я этот план достаточно хорошим в данной ситуации?

Запишите ответы на вопросы, которые зацепили вас:

....

....

....

....

....

....

....

Желание все контролировать и подстелить соломку в максимальном количестве мест велико. Но, к сожалению, это невозможно. Всегда будут случаться события, которые находятся вне вашего контроля. И только столкнувшись с ними, вы этот самый опыт и получите. Сомневайтесь, ошибайтесь, ищите свой ответ.

Подведем итог

Невозможно со 100-процентной точностью сказать, подойдет ли вам жизнь в другой стране или нет, пока не переедете. Но вы можете примерить ее на себя, поразмышляв о темах ниже.

- Можно **свериться с реальностью**: проверить надежность своего плана переезда, узнать нужную информацию по программе отъезда и решить, как вы будете зарабатывать деньги и получать легальный статус проживания.
- **Разобраться в причинах** переезда:
  — Вами движет внешняя или внутренняя мотивация?
  — Выталкивает ли вас ситуация в родной стране или же скорее притягивают перспективы в новой?
  — Мотивирует ли вас какая-то главенствующая эмоция?
- **Подсчитать потери и приобретения** от переезда.
- **Успокоить родственников** и помочь им принять ваше решение.
- Понять, не рисуете ли вы идиллические картинки жизни в другой стране, и, наконец, **принять, что ответственность за это решение — только на вас** и на тех, кто готов с вами ее разделить.





ГЛАВА 3

Я уехал недавно

В кино часто показывают, как герой совершает важный для себя поступок и испытывает сильные возвышенные эмоции по этому поводу. Вспомните хотя бы сцену из «Матрицы», когда Нео размышляет над тем, какую таблетку выбрать: прямо кожей ощущаешь, что сейчас все для него изменится. В реальной жизни, когда наступает поворотный момент в судьбе, мы можем вообще ничего не чувствовать или чувствовать себя не так, как предполагали. Переезд — часто именно такой момент.

Когда вы пересекаете границу навстречу новой жизни в другой стране, может казаться, что вы должны испытывать эйфорию, радость, предвкушение. По факту оказывается, что слова «растерянность», «усталость», «неопределенность» подходят для этих первых дней и месяцев куда лучше. Хорошо еще, если вы испытываете эйфорию от новизны и переживаете туристический этап адаптации*. А что, если нет: вы переехали экстренно, и последнее, что хочется, — это радоваться красивым видам вокруг?

Пока совершенно непонятно, как работают магазины и банки, какие продукты купить, как приспособиться

* Подробнее о нем в главе 1.

к новому жилью. Список дел выходит далеко за пределы времени в сутках, а сил на его выполнение не прибавляется. Как поддержать себя в первое время? Давайте разбираться.

Усталость от переезда

Начнем с усталости. Вы наверняка много сделали, чтобы подготовиться к отъезду: собрали кучу документов, искали жилье, планировали маршрут и многое другое. Сейчас бы отдохнуть, но нет. В первое время после переезда дел не меньше, а может, и больше, чем до. «Веселья» добавляют непривычный язык вокруг, еда, незнакомые улицы и люди. Ко всему нужно привыкать, а это так утомительно!

Усталость может проявляться на трех уровнях: физическом, интеллектуальном и эмоциональном.

Физическая усталость

Поначалу приходится много бегать по городу: документы, банки, очереди. Если город, как, например, Барселона, Тбилиси или Порту, находится не на равнине, то все эти забеги нужно одолевать то с горки, то в горку. После таких дней хочется только упасть.

Если у вас есть трудности со сном, то усталость может проявляться еще сильнее. Бывает непросто наладить сон в другом городе, на непривычной кровати и в новой обстановке, поэтому качественно отдыхать не получается. Нужно время, чтобы состояние выровнялось.

Интеллектуальная усталость

В начале новой жизни в другой стране приходится много думать и находить решения нестандартных вопросов, часто на неродном языке. Любые, даже маленькие дела, вроде того, где распечатать документы, могут превратиться в огромную проблему длиной в день: то оплату услуг вашей картой не принимают, а местной еще нет, то салон печати закрыт, ведь работает в непривычное вам время. И под вечер вы чувствуете, что уже и на своем языке не можете связать двух слов, не то что на иностранном.

Любое решение в это время кажется невероятно значимым. И таких решений нужно принять за короткое время много. Это существенная нагрузка на мозг!

Эмоциональная усталость

Самый незаметный и потому самый коварный уровень усталости — эмоциональный. Он бывает разным:

- **Усталость сдерживания**. Она проявляется, когда человек часто и подолгу сдерживает эмоции и они не находят адекватного выхода. Когда такая усталость накапливается, часто происходят эмоциональные взрывы из-за пустяков.
- **Усталость от переключения контекстов,** когда нужно жонглировать большим количеством кусочков противоречивой информации на разных языках. Например, вы читаете чаты, сайты и блоги, пытаясь выудить нужные сведения. После такого отрывочного чтения голова тяжелеет, мысли путаются и сложно сконцентрироваться хоть на чем-то.

- **Усталость эмоционального обслуживания** и эмоциональной работы. Обычно она характерна для помогающих практиков и других специалистов, много работающих с людьми, а также включенных родителей. Вам приходится часто игнорировать собственные потребности и реагировать только на то, чего просит другой.

  Если забывать о себе долгое время, то в какой-то момент пропадает любая возможность позаботиться о других. Появляется злость в ответ даже на небольшую просьбу, а в крайних случаях — агрессия и желание сбежать на необитаемый остров.
- **Усталость от тревоги.** Она может быть как симптомом тревожных расстройств, так и следствием обилия пугающей и противоречивой информации в медиа. Вы тревожитесь, не можете отключиться от новостей, читаете их и из-за этого тревожитесь еще больше. Из этого замкнутого круга сложно выйти.

Какую усталость вы чувствуете чаще всего? Как она проявляется на физическом, интеллектуальном и эмоциональном уровнях? Если принять за 100 процентов всю усталость, сколько процентов приходится на каждый?

....

....

....

....

Как помочь себе справиться с усталостью?

Каждому из типов усталости — свой тип отдыха.

- Если у вас превалирует **физический тип усталости**, то постарайтесь уделить внимание рутине: сну и его качеству, сбалансированности питания, возможности позаботиться о теле. Вообще такая усталость лучше всего выходит именно через тело, особенно если вы будете выбирать «медленные» инструменты работы с ним: очень помогут массажи, бани, дыхательные упражнения и занятия на растяжку мышц.
- Если вы **устали от интеллектуальной работы**, постарайтесь найти время для скуки и простых однообразных занятий. Скука — порицаемое в обществе состояние, но на самом деле человеку критически важно скучать! Так мы даем мозгу пространство расслабиться, переключиться, а потом подстегнуть воображение, скомпоновать разрозненные куски информации и в итоге придумать оригинальное решение проблемы. Поэтому если вы можете делать что-то монотонное (собирать пазлы, вязать, убирать, чистить картошку), то активный информационный поток хорошо разбавлять такими занятиями.
- Если же вы **устали эмоционально**, то отдохнуть можно двумя способами:
  — Физически. Любая активная физическая нагрузка, которая поможет ненадолго переключить внимание с эмоций на тело, отлично подойдет. Когда вы занимаетесь активным спортом, кардио[16], которые вам нравятся, вы даете выход гормонам стресса и помогаете телу вырабатывать гормоны радости эндорфины. Вспомните, как сложно бывает заставить себя выйти позаниматься, но как хорошо вы чувствуете себя после!
  — Выпустить эмоцию. Каждая эмоция требует разрядки: когда грустно, хочется плакать, когда разбирает

злость или раздражение, хочется подвигаться, покричать. Прислушайтесь к телу и сделайте то, чего оно просит!

Какая эмоция сейчас превалирует у вас? Какого выхода она требует?

....

....

....

....

Как справиться с ощущением тотальной неопределенности?

Первые месяцы в другой стране тяжелы еще и потому, что крайне сложно планировать будущее и приходится постоянно сталкиваться с неопределенностью.

Страх неизвестности, неопределенности — одно из самых тяжелых переживаний, с которым может столкнуться человек. Это фундаментальный страх, и, по некоторым исследованиям[17], именно он — одна из основных причин стресса и повышенной тревожности.

Наш мозг, сталкиваясь с долгим периодом неопределенности, попадается на крючок когнитивного искажения под названием «эффект неоднозначности». Исследование американского психолога Дэниела Эллсберга[18] показало, что из-за этого эффекта люди всегда предпочтут знакомое, но не самое приятное полной неизвестности, даже если последняя потенциально более выгодна. Именно поэтому так сложно, например, уйти с нелюбимой работы

и искать новую: вдруг там будет хуже? Вдруг я вообще ничего не найду и в итоге умру с голоду?

В эмиграции уровень неопределенности часто достигает максимума: вы не представляете, где будете жить через год, ведь долгосрочный контракт на аренду крайне сложно заключить; где будете работать, ведь в кризисное время так много компаний разоряется, а найти работу на местном рынке без знания языка и разрешения на работу почти невозможно. Бр-р-р, даже писать эти строки очень тревожно!

Помочь себе выплыть в более стабильное состояние можно несколькими способами.

Вспоминать о собственных компетенциях

Наверняка в вашей жизни уже были периоды высокой неопределенности и стресса. И раз вы сейчас здесь и читаете эти строки, вы относительно успешно их прошли.

Припомните один из них: что тогда было? Как вы справлялись? Что вам помогло? Какие умения вам пригодились тогда и можно ли их применить сейчас?

....

....

....

....

Идти маленькими шажками

Дела все равно приходится делать, даже если нет сил. Можно в этом случае представить, как альпинисты поднимаются в гору, и вдохновиться этим. Они идут очень медленно, шаг за шагом. Останавливаются, дают себе

передохнуть, а потом идут опять. Внимательно следят за своим состоянием и стараются не перенапрячься.

Попробуйте выбрать небольшое дело, которое приближает к цели, и сделать его сегодня. Похвалите себя за сделанное. Если нет сил — постарайтесь не ругать себя за это. Потому что будет новый день и новая возможность.

Заземляться

Не зря сейчас практически из каждого угла кричат о пользе разных практик осознанности (майндфулнес): дыхании, заземлении, движении, медитации. Множество исследований доказали, что практики осознанности могут помочь в борьбе с последствиями стресса, а также тревожными и депрессивными расстройствами[19].

Попробуйте использовать одно из приложений для медитации, дыхательные практики, йогу.

Не оставаться одному

Не так страшен тяжелый период сам по себе, как необходимость проживать его в одиночку. Многим эмигрантам сложно делиться чувствами: собственные проблемы могут казаться пустяком по сравнению с ужасами, происходящими в мире. Стыдно жаловаться, когда вроде в жизни все хорошо, но в душе — черная дыра.

Если вы думаете, что есть те, кому хуже, вспомните: вы сейчас не на соревновании на самое сильное страдание. Все мы, даже находясь в разных условиях, от великолепного пентхауса до хижины у моря, испытываем одинаковые чувства: горе, злость, ненависть, апатию и бессилие. И переживаем проблемы одинаково. Этим все мы похожи, где и как бы ни жили, несмотря на все различия в жизненных

обстоятельствах. Расскажите о трудностях тому, кому доверяете.

Важно выбрать того, с кем хочется поделиться сложностями. Если после разговора вам становится комфортнее, легче, чем было до него, значит, перед вами нужный человек. Если же вам добавляют трудностей, например обесценивают ваши переживания («Да чего ты так стрессуешь, ничего же не случилось») или сразу переводят стрелки на себя и свою ситуацию («Да, да, а вот у меня такой ужас случился...») и вы чувствуете себя незаметным, неуслышанным, то с таким человеком пока лучше не делиться.

Учиться психологической гибкости

Психологическая гибкость — это умение выбирать адекватный ситуации способ взаимодействия с миром. Например, чтобы разруливать трудности с банковским счетом, несмотря на страх и незнание языка, нужно набраться смелости и позвонить или прийти лично в отделение и решать сложные вопросы на чужом языке. Ведь в этой стране ответа на письмо можно ждать месяцами, а опция решить все с оператором в чате на сайте и вовсе отсутствует. Гибкость проявляется в том, что мы делаем важное для себя, несмотря на то, как мы привыкли действовать, и вопреки страху.

Психологическая гибкость помогает:

- фокусироваться на важном;
- замечать и признавать свои ошибки;
- изменять собственное поведение, когда оно вредит вам и вашим целям;
- не бросать начатое, несмотря на неудачи, и двигаться к цели.

Один из самых важных навыков для развития гибкости — умение отделять себя от собственных мыслей и оценок. Например, у вас не получилось открыть счет в одном банке, и вы думаете: «Все это потому, что я не так подготовил документы, не вовремя все подал, — в общем, я тупица и сделал все не так. Как обычно». Утверждение «я тупица» приравнивает вашу многогранную, сложную личность к одному неудачному событию. Эта мысль говорит вам, что ничего не получится, что бы вы ни делали, ведь «я тупица». И значит, можно дальше не пытаться. И вы не идете в другой банк, пытаясь открыть счет снова, а отказываетесь от этой идеи вообще, хотя это значительно ухудшает вашу жизнь каждый день.

Заметьте, как часто вы в стрессовой ситуации сводите собственную личность к одному простому определению «глупый, никчемный неудачник»? Что в этот момент с вами происходит? Что вы чувствуете, когда слышите эти слова? И кто вам так говорил раньше?

....

....

....

....

Что, если это не так? Что, если вас не определяет только это слово? Запишите, кто вы еще, помимо того, что вам говорит внутренний критик в моменты провалов.

Что вы можете ответить ему, как обосновать, что вы не тупица, не неудачник, не никчемный? Какие ваши характеристики и факты о вас можно противопоставить?

....

....

....

....

Просить помощи

Это, пожалуй, один из самых недооцененных, но важных психологических навыков.

В культуре тотального недоверия, в которой многие из нас выросли, кажется, что рассчитывать можно только на себя, а просить помощи у ближнего — это проявлять слабость и в дальнейшем чувствовать себя обязанным. Поэтому часто люди всю жизнь руководствуются установками вроде «Если хочешь сделать хорошо, сделай сам» или «Не верь, не бойся, не проси».

Приезжая в другую страну, вы можете буквально надорваться от того объема дел, который на вас сваливается. Не умея просить помощи, вы ожидаете: окружающие сами поймут, что нужно взять часть ответственности на себя. А они почему-то так не поступают (может быть, привыкли, что все делаете вы?).

На самом деле просьба о помощи — это возможность стать ближе к человеку и разделить с ним тяжесть ситуации, не ожидая ничего взамен. Наша цивилизация строилась как раз на взаимопомощи.

Известному антропологу Маргарет Мид приписывают утверждение[20], что именно взаимопомощь — первый признак цивилизации. Ученые однажды нашли в пещере сросшуюся кость древнего человека и поняли, что ему помогал собрат. Отвел в пещеру, заботился о нем, приносил еду,

пока кость не восстановилась. Это было особенно дорого в эпоху, когда и себя прокормить трудно.

Вспомните, как теплеет на душе, когда предлагают подвезти вас до дома, помочь с документами, познакомить с людьми в городе, где вы никого не знаете. Да, особенно приятно, если человек сам догадался о вашем желании. Но такое случается редко, это скорее приятное дополнение и удача. Гораздо больше шансов получить помощь, если открыто заявить о ее необходимости и попросить что-то конкретное: посидеть с ребенком, когда вам нужно отойти, или привезти и собрать вместе новую мебель (а потом можно и вечеринку устроить!).

Жизнь сильно усложнилась за последние пару десятилетий, и нельзя знать все и разбираться во всем. Поэтому просить помощи можно не только у друзей, но и у сотрудников специализированных служб (это их работа!), а также делегировать задачи консультантам и специалистам за дополнительную плату.

В каких сферах жизни вам сейчас требуется помощь? Кого и о чем можно попросить? Почему страшно это делать и что самое ужасное произойдет, если вы попросите?

....

....

....

....

Дружба в эмиграции

Социальные связи — одна из сфер, которая поддерживает в адаптации (ведь именно тут можно учиться просить

помощи!), поэтому предлагаю поговорить о ней подробнее и разобраться, как укреплять новую дружбу и сохранять старую.

На чем строится дружба и почему в эмиграции мы теряем старых друзей?

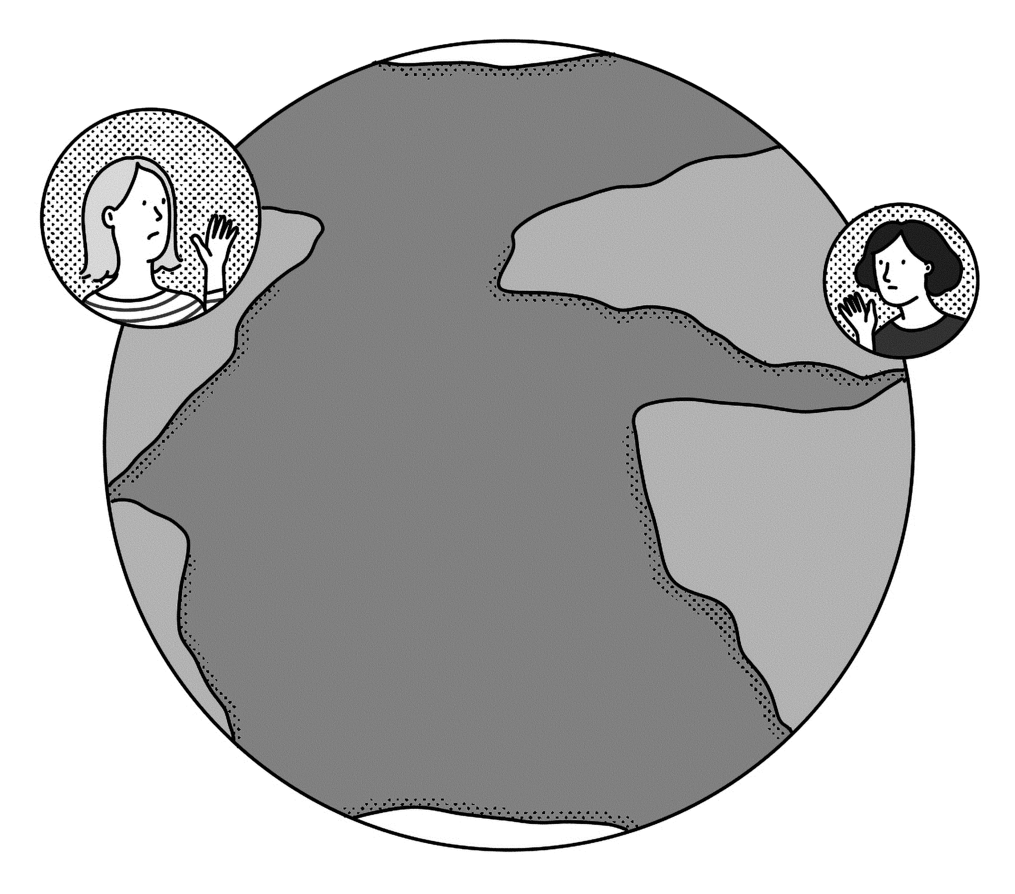
Жаль, что о дружбе в публичном пространстве говорят совсем немного, в основном фокусируясь на романтических отношениях. А зря, ведь дружба дает очень много! Это та семья, которую вы можете выбирать, те отношения, что поддерживают и питают.

Дружба может держаться на одной или нескольких составляющих, которые в эмиграции меняются. Это и приводит к тому, что крепкая ранее связь слабеет, а то и вовсе рвется.

Ситуативный контекст

Это первичная составляющая дружбы. Ситуативный контекст — это те обстоятельства, которые дают возможность познакомиться с новым человеком и понять, подходит он вам или нет. Самый простой пример — друзья, появляющиеся на учебе или работе. Вы много времени проводите вместе, занимаетесь одним делом, и это автоматически рождает темы для разговора и позволяет присмотреться друг к другу, чтобы в дальнейшем углубить общение и вне рабочего или учебного контекста.

С переездом обстоятельства жизни меняются: теперь вас занимают другие проблемы, нежели раньше, трудности и радости тоже отличаются. И вас понимают в основном те, кто подобное пережил или переживает прямо сейчас: они не будут задавать неуместных вопросов, а сразу



Дружба может вырасти на одной или нескольких составляющих, которые в эмиграции меняются. Это и приводит к тому, что крепкая ранее связь слабеет, а то и вовсе рвется

сочувственно покачают головой, когда вы заговорите о поиске квартиры или работы.

Поэтому со старыми друзьями так трудно поддерживать контакт: если они не переживают аналогичных больших трансформаций, вам будет нужно все больше и больше сил, чтобы друг друга понять.

Из какого контекста жизни у вас в основном остались друзья? Чувствуете ли вы, что отношения с ними после переезда меняются? В чем это выражается? Можете ли вы поговорить со своими друзьями об этом?

....

....

....

....

Время, вложенное в дружбу

Чем больше вы общаетесь, тем проще стать друзьями. Согласно исследованиям[21], чтобы стать не очень близкими друзьями, нужно потратить 50 часов на совместное общение за 2 месяца; чтобы назвать кого-то близким другом, потребуется 90 часов, а лучшие друзья проведут вместе 200+ часов!

Если вы однажды подружились, отношения нужно поддерживать, продолжать посвящать время общению. В эмиграции действительность неизбежно вносит коррективы в расписание: разница во времени, насущные бытовые дела и проч. Где тут найти время!

Вот и получается, что естественным образом близкие друзья становятся скорее приятелями, а с течением времени общение и вовсе может сойти на нет.

Невербальная информация

Не всем людям легко поддерживать отношения на расстоянии. Общение в мессенджерах и просмотр аккаунтов друг друга в социальных сетях не смогут дать той эмоциональной полноты общения, которую мы получаем при личной встрече. В мессенджерах не видно улыбку и не слышен тон голоса, видеосвязь не дает возможности обняться.

Именно невербальная информация формирует большую часть того контекста, на котором мы строим общение. Замечали, что действительно важные темы в мессенджерах обсуждать не хочется? Именно потому, что бывает трудно подобрать правильные слова, а взгляд, положение тела и тон голоса тут не подключишь.

Есть ли у вас друзья, с которыми вы и раньше общались только онлайн? Если да, что помогало поддерживать эту связь? А если нет, то кажется ли вам, что вам это подходит?

....

....

....

....

Понимание дружбы

Находясь далеко друг от друга, вы задаетесь вопросом, почему друг так редко звонит или пишет. Может, у вас с ним разное понимание того, что такое дружба?

Когда у вас с друзьями была возможность видеться, проводить время вместе, вы могли и не задумываться, что понимаете дружбу по-разному. Одним достаточно поговорить тет-а-тет раз в неделю, а другие хотят быть на связи

каждый день. Для одних дружба — возможность попросить помощи от человека, который не ожидает ничего взамен, а для других — необходимость делиться милыми подробностями своего дня и постоянно быть в контакте.

После переезда эти различия за счет разделяющего вас расстояния становятся все более заметными.

Что для вас дружба? Кто такой настоящий друг: как он ведет себя, что делает, чего не делает? Говорили ли вы когда-нибудь с друзьями о том, что такое дружба? Совпадают ли ваши представления о дружбе с теми близкими, кто остался в родной стране?

....

....

....

....

Как остаться друзьями после переезда?

Если для вас по-прежнему важны старые связи и вы готовы вкладываться в них, можно попробовать поддержать дружбу.

Придумать и внедрять совместные ритуалы

Вспомните, как во время пандемии мы все встречались с друзьями по видеосвязи на настольные игры, бокал чего-нибудь и душевный разговор. Не то же самое, что встретиться вживую, но по-своему весело.

Может, попробовать внедрить такие небольшие ритуалы сейчас, когда вы находитесь далеко друг от друга? Вместе готовить ужин, смотреть фильм или играть в игру раз

в неделю-две — классные практики, которые можно добавить в регулярное расписание (а что, какие времена, такая и рутина — добавлять встречи с друзьями в календарь!).

Говорить о том, что беспокоит

Прояснять трудности и указывать на собственные неприятные переживания другому — очень страшно! А вдруг не поймут, осудят? Сделают вид, что ничего нет: «Все ты придумываешь, я тебе часто пишу! Ну, раз в неделю — это часто. А на звонки твои я не отвечала, потому что была занята».

Да, так может быть. Но, возможно, когда вы поделитесь тем, что последнее время особенно сильно грустите и вам очень не хватает поддержки именно этого человека, он может извиниться и сказать, что не знал, и это сделает ваши отношения крепче.

Признать и постараться принять, что часть отношений все равно закончится

Это одна из потерь, которые сопровождают жизнь эмигранта. Вы можете вложить всю свободную энергию и время в поддержание отношений, и этого не будет достаточно.

У вас только 50% ответственности за эти отношения. Вторая половина — у вашего друга. У него или у нее сейчас может не быть возможности или желания вкладываться в отношения. Так бывает, и это больно.

Но любая боль со временем проходит. На место в жизни, ставшее свободным из-за ухода старого друга, придет новый.

Опасность парасоциальных отношений в эмиграции

Термин «парасоциальные отношения» ввели антрополог Дональд Ортон и социолог Ричард Вол еще в 1956 г.[22] Тогда он означал психологическую привязанность, которую телезрители испытывали к персонажам ток-шоу и кинофильмов. В наши дни объектами парасоциальных отношений могут быть блогеры, знаменитости и даже дальние знакомые, за которыми приятно следить в соцсетях. В эмиграции — это и наши неблизкие друзья и приятели, с которыми мы живем в разных странах и продолжаем строить «отношения» уже на основании того, что они пишут в социальных сетях.

Особое отличие парасоциальных отношений от обычных в том, что они односторонние: у человека развивается эмоциональная привязанность к объекту, которая иногда перерастает в иллюзию отношений. Он может считать блогера другом, ведь тут работают те же схемы, которые используются при общении с реальными знакомыми: прямое наблюдение за человеком, интерпретация голоса и жестов, считывание эмоций. Медийные личности при этом делятся соображениями на разные темы, рассказывают интимные истории и дают советы. Все это позволяет эмоционально приблизиться к ним, как бывает во время личных разговоров, и создает иллюзию глубокого общения.

С одной стороны, парасоциальные отношения могут поддержать в трудную минуту:

- человек чувствует, что не одинок в эмиграции,
- медийная личность может вдохновить попробовать новое,

- медийная личность может обучить полезному,
- можно просто приятно провести время в компании героев сериала, фильма или ютуб-канала.

С другой — такие отношения могут пойти не на пользу:

- если замещать ими поиск реальных друзей на новом месте,
- если они мешают интегрироваться в местное сообщество,
- если использовать их как самый простой способ общения, где не нужно вкладываться эмоционально и не бояться конфликтов.

Люди — социальные существа, и всем нам нужно общение, и социальное, и парасоциальное. Важно, чтобы вы смогли найти комфортный вам баланс между этими составляющими.

С кем вы состоите в парасоциальных отношениях? Почему вам важно продолжать следить за этим человеком, его жизнью? Чувствуете ли вы, что одностороннего общения в вашей жизни больше, чем двустороннего? И что это для вас значит? Хочется ли изменить этот баланс?

....

....

....

....

Контекст дружбы в эмиграции: со своими или с местными?

Часто эмигрантам проще дружить не с местными, а с представителями своего культурного кода или эмигрантами из других стран. С местными не всегда получается достаточно быстро найти контакт: например, про немцев или голландцев эмигранты в этих странах говорят, что, чтобы стать их другом, надо потратить не просто годы, но десятилетия. Это очень закрытые люди, которые с трудом пускают в свой круг.

С эмигрантами, которые говорят на вашем родном или другом общем языке, все понятно: вас объединяют похожие сложности и жизненный контекст. Очень приятно обсуждать забавные случаи из эмигрантских будней, ругаться на местных и их менталитет, поддерживать друг друга в поиске работы и вместе исследовать бары, рестораны и достопримечательности.

Но часто эмигранты задаются вопросом: «Чтобы интегрироваться, нужно же поскорее завести дружбу с местными?» А если вы еще этого не сделали, то легко начать осуждать себя за то, что дружите не с теми.

Тут хочется возразить, что дружба — это не цель и не достижение. Это место комфорта и принятия, то время, когда с другим рядом хорошо. Сразу после переезда это особенно ценно.

В первые пару лет после переезда многое трудно, нужно налаживать чуть ли не все стороны жизни сразу. И если у вас появились друзья, с которыми вы говорите на одном языке (фигурально или на самом деле), это здорово! Если вы планируете оставаться в этой стране и дальше, у вас точно будет время лучше погрузиться в новую культуру,

подучить язык и найти приятелей или друзей среди местных. А пока побудьте в зоне комфорта хотя бы в одной сфере жизни.

Хочу ли я общаться сейчас?

В первую очередь попробуйте спросить себя, как вы хотите проводить время сейчас и что именно делать. Может, на самом деле вам приятнее отдыхать дома в одиночестве? Или гулять по окрестностям, слушая книги либо подкасты? Или неспешно исследовать город?

Может, сейчас нет сил на то, чтобы общаться и искать друзей, а внешняя среда (социальные сети, знакомые) давит и будто говорит, что все вокруг уже нашли себе компанию и весело проводят время и только один вы такой стоите в сторонке в одиночестве?

Это не так. У всех есть трудности, просто у каждого они свои, а сравнивать собственные самые темные моменты с самыми светлыми других, показанными в социальных сетях, — верный путь к неудовлетворенности жизнью. Так что, может, лично вам сейчас не время искать друзей?

Так и как же найти новых друзей?

Если вы все же решили, что хотите общаться и дружить, сложно с ходу понять, как на практике с кем-то познакомиться. Может, вы живете в шумном мегаполисе, где неясно, как встроиться в новую компанию? Или, наоборот, вам трудно, потому что все занятия, интересные события и люди находятся далеко от вас? Можно попробовать несколько вариантов и поискать, что подходит вам исходя из обстоятельств и жизненного контекста.

Понять, чего сейчас хочется

Перед тем как искать новых друзей, может быть полезно поразмышлять, как вы желаете проводить время. Чего вы хотите — шумной компании или тихих прогулок с глубокими разговорами? Совместного нового опыта? Какой ваш любимый вид отдыха, который вы стремитесь разделить с другом?

....

....

....

....

Пойти учиться

Один из простых вариантов создать общий контекст с новыми людьми — пойти учиться. Туда придут те, кому интересно то же самое, с ними автоматически найдутся темы для разговора и появится определенное время ваших встреч. Это позволит присмотреться к новым знакомым и, возможно, завести более тесное общение. Эта учеба необязательно должна быть сложной, долгосрочной или практичной, она вполне может быть для удовольствия: курсы керамики, диджеинг или история страны, где вы сейчас живете.

Сюда же относятся и спортивные секции: здорово приходить регулярно и вместе бегать, плавать или учиться играть в волейбол.

Инициировать новое

Бывает, что заводить знакомства очень хочется, но нет возможности: вы живете в таком месте, небольшом городе или деревне, где ничего не происходит. Знакомых очень

мало, событий и того меньше. И где в таком случае искать друзей, если вы уже прошерстили все чаты, пообщались с разными людьми, но все не то?

Вариант, требующий смелости, но очень действенный, — создать повод для встречи с людьми с похожими на ваши интересами. Это может быть что угодно, чем вам нравится заниматься: мастер-класс по керамике, фотопрогулка, поездка за город в красивое место, совместный просмотр фильма с последующим обсуждением или книжный клуб. Следующий шаг — рассказать о вашей инициативе в местных группах*, где на нее могут откликнуться те, кому это тоже интересно.

Можно попробовать использовать то, что вы уже умеете, например организовывать мероприятия. Так, например, сделала основательница иерусалимского проекта «Дикие прогулки» Настя Рябцева: она начала водить группы недавних репатриантов-подростков по городу, чтобы помочь ребятам лучше понять страну и познакомиться со сверстниками (ведь подросткам, пожалуй, среди людей всех возрастов труднее всего адаптироваться к эмиграции). Если в начале проекта Анастасия была одна, то уже через год команда «Диких прогулок» насчитывала больше 15 человек, а известность их распространилась далеко за пределы Израиля. Многие подростки уже не представляют свою жизнь без «Прогулок» и с нетерпением ждут каждой встречи.

---

* Их можно поискать в социальных сетях и мессенджерах по названию вашей страны или города, а также спросить русскоязычных знакомых, знают ли они такие. Также многие большие эмигрантские проекты, например «Вместе» или «Ковчег», сделали тематические чаты по странам, где можно знакомиться. В описании этих групп есть ссылки на списки чатов.

Расширить выбор

Людям свойственно находить друзей среди людей примерно своего возраста. А что, если посмотреть на ситуацию шире и пообщаться с теми, кто старше или младше? Вдруг пожилые соседи, которым самим не хватает общения, расскажут много интересного про ваш район, а их внуки пригласят на закрытую вечеринку местных, куда бы вы ни за что не попали без них?

Прогресс тут тоже, конечно, приходит на помощь: в каждом городе можно найти дружеские знакомства через такие приложения, как MeetUp, горизонтальные организации Internations. В некоторых культурах, например в испанской, вежливая беседа с продавцом в магазине на углу или знакомым бариста в кофейне может стать началом дружбы.

Отпустить новых друзей

Бывает, что и новых друзей приходится терять. Вроде только получилось выстроить с ними глубокие отношения, появились совместные приятные ритуалы и вы не представляете жизни без этих людей, как они — бац! — переезжают в другой город, а то и в другую страну.

К тому же говорят, что с возрастом отношения заводить сложнее: все меньше времени и сил. Важность каждого нового друга возрастает, и людей очень не хочется терять.

Иногда такие потери слишком сильно бьют по желанию искать новые знакомства. Зачем вкладываться в отношения с человеком, если он, вероятно, скоро уедет? Это особенно характерно для мест, где сложно закрепиться и получить гражданство (например, в Китае и ОАЭ), и интернациональных мегаполисов, Нью-Йорка или Лондона, куда стекаются амбициозные люди со всего света (и многие потом двигаются дальше).

Как же быть? Отказаться от идеи построить крепкую дружбу в эмиграции?

Нет, стоит все равно искать друзей, если для вас это важно. Людям с любым стилем жизни часто бывает нужна поддержка, а эмигрантам особенно. Никто не гарантирует, что вы останетесь близки с этим другом до конца дней и будете жить в одном городе, но классное совместное времяпрепровождение однозначно стоит того, чтобы рискнуть. Потом вы сможете ездить друг к другу в гости в разные страны, проводя время вместе, пусть и не столько, как раньше.

Да, во взрослом возрасте может быть меньше ресурсов на то, чтобы искать новых друзей. Но качество отношений и то, что они дают, не меняются! Это так же важно, как и в детстве.

Дружба нелинейна. Она может то укрепляться, то ослабевать под воздействием жизненных обстоятельств. Зато как приятно знать, что где-то на этой планете живут близкие люди!

Новый язык

С новыми иностранными друзьями и не только приходится разговаривать, поэтому нужно учить иностранные языки.

Языки и то, как трудно они даются, — общая проблема практически всех эмигрантов. Здорово, если вам повезло и вы оказались в стране, чей язык хотя бы немного знаете. А что, если вы экстренно переехали в страну, о которой еще полгода назад почти ничего не знали, а вашего родного там не понимают? Или вы хорошо знаете один или несколько языков, но оказались в месте, где не говорят ни на одном из них? Или вы теперь живете там, где местный язык невероятно сложен (как, например, в Венгрии)?



Языки и то, как трудно они даются, —
общая проблема практически всех эмигрантов

Учить языки или нет? Если учить, то как облегчить этот путь?

Учить или нет?

Понимание местного языка может сделать жизнь комфортнее, более предсказуемой и менее тревожной. Когда вы понимаете, что говорит продавец, можете объясниться в банке или решить трудности с доставкой, это сильно упрощает жизнь.

При этом у вас может не быть сил или возможности вкладываться в такой масштабный проект прямо сейчас. Жизнь пока слишком нестабильна, и банально нет времени, чтобы хотя бы пару часов в неделю заниматься языком. Или вы так устаете на новой работе, что по вечерам хочется только лежать. Или переезд сильно подъел вашу подушку безопасности, и у вас нет свободных денег, чтобы пойти на курсы, а на бесплатные не попасть или вас не устраивает их качество, учиться же онлайн не хочется.

При принятии любого решения важно учитывать контекст, не игнорировать его. Если вы правда не можете себе по разным причинам позволить учить язык прямо сейчас, то, значит, пока так. Это не означает, что ничего не поменяется через два-три месяца или через полгода-год.

Если у вас есть возможность не пользоваться языком хотя бы какое-то время и вы понимаете, что готовы пока терпеть это неудобство, то можно пойти на это, чтобы чуть облегчить себе первые месяцы адаптации.

Если вам уже физически плохо от учебы, то стоит прислушаться к телу и дать ему возможность отдохнуть. Когда вы немного поднакопите сил и средств, сможете вложить их в язык, ведь он отличная и важная инвестиция.

Почему так сложно учить иностранный язык?

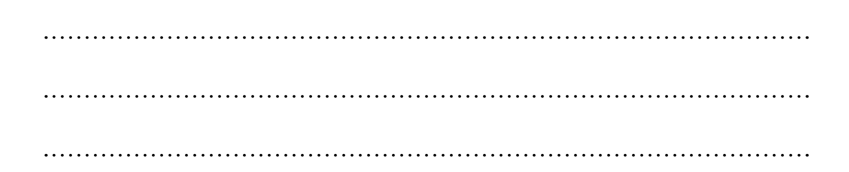
Многие из нас воюют с языком долгие годы. Вроде и делаете достаточно, и учителей хороших выбираете, а все без толку. Значит, стоит подумать о том, какие отношения у вас с языком сейчас. Кто вы — друзья, враги, соседи, надоевшие друг другу дальние родственники?

Ниже я собрала вопросы для размышления, которые помогут пролить свет на то, что для вас язык и что с ним делать.

- Какова ваша история изучения языка?
- Кто помогал или мешал вам в этом?
- Какие были провалы (не сдали экзамен, выставили себя в глупом свете из-за незнания языка) и как вы к ним относились?
- Как вы реагируете на критику в свой адрес и как переживаете ее в отношении языка?
- Зачем вообще вам нужен язык?
- Был ли у вас опыт изучения другого языка? Какой он? Можно ли назвать его успешным или это было долго, сложно и больно?
- Сколько времени и энергии вы сейчас готовы инвестировать в изучение языка и к какому сроку каких результатов хотите достичь? Насколько реалистичны эти планы?
- Что будет, если вы так и не сможете выучить язык?
- Для чего он пригодится вам? Как изменится жизнь, если вы освоите язык?

....

....



Ответы на эти вопросы помогут понять, какова ваша история взаимоотношений с языком, в какой точке вы находитесь, нужна ли вам помощь в том, чтобы начать погружаться в новый язык.

Языковые компетенции и план работы над языком

Чтобы составить реалистичный план работы над языком, надо понять, как устроен язык. Его знание состоит из четырех компетенций:

- аудирование (понимание речи на слух),
- говорение,
- чтение,
- письмо.

Раньше, когда человек учил язык, он учил его как бы в общем, без конкретной цели. В СССР иностранный язык был таким же теоретическим предметом, как физика: встретить иностранца на улице было так же невероятно, как и решать задачки по термодинамике для собственных нужд.

Сейчас язык нужно знать «уже вчера», он нужен для огромного количества задач, от продвижения в карьере до возможности посмотреть любимый сериал в оригинале, даже если вы пока не планируете переезд.

При чем же здесь языковые компетенции? Дело в том, что знание языка не абсолютно и не измеряется только лишь формальными признаками вроде умения читать и понимать написанное или баллом в сертификате после сдачи экзамена. Оно зависит от жизненного контекста и необходимости. Вспомните хотя бы отдых в турецком или египетском отеле: его персонал может говорить в среднем на пяти, а в каких-то случаях и на десяти языках. Можно ли сказать, что они знают язык на высоком уровне? И да, и нет. Их знания нужны для конкретной цели — говорить с постояльцами на определенные темы. Если вы попросите их что-то написать или прочитать книгу либо пересказать ее, они вряд ли смогут это сделать. У них отлично развиты компетенции говорения и аудирования, а остальные две гораздо слабее.

Похожую аналогию можно провести и с вашим уровнем языка и той целью, которую вы себе ставите. Попробуйте поразмышлять над темами из списка ниже, а потом обсудить все с преподавателем, и на выходе вы сможете вместе составить достижимую измеримую цель обучения и план по ее реализации.

Если вы еще не начали заниматься, эти вопросы помогут вам понять, какой конкретно формат изучения языка для вас подходит лучше (индивидуальные занятия или группа, спокойный размеренный темп или интенсив и т. п.), а также сформировать требования к преподавателю или языковой школе.

1. Подумайте, для чего вам язык, как он улучшит вашу жизнь, какова ваша мотивация к его изучению*.
2. В каких ситуациях вы будете его применять: с кем и о чем говорить, как много, нужно ли будет писать или читать и т. п., — словом, какие языковые компетенции вам нужны и на каком уровне?
3. Есть ли у вас ресурсы на изучение языка: время, деньги, внимание, упорство?
4. Есть ли необходимость достичь цели к определенному времени, например сдать экзамен на знание языка?
5. Есть ли у вас особенности обучения и запоминания информации? Как она лучше усваивается? Например, у вас может быть дислексия (сложности с чтением и письмом) или СДВГ. Эти знания о вас помогут преподавателю точнее построить план обучения.
6. Есть ли у вас трудности с обучением, имеющие психологическую базу (например, неприятие ошибок, боязнь говорить с незнакомцами и т. п.), которые нужно учитывать при планировании?

Эта информация поможет вам сфокусироваться именно на тех компетенциях, которые вам нужны для достижения цели: например, подтянуть навыки написания эссе для языкового экзамена или улучшить восприятие определенного акцента, если вы едете в конкретный регион.

При этом важно помнить, что язык не получится выучить быстрее, чем позволяет «пропускная способность» мозга, ваш текущий уровень знаний и особенности,

* Подробнее о мотивации мы говорили в главе 1. Так что, если вы пока не знаете, какова ваша мотивация, можно вернуться и сделать упражнения, которые помогут это выяснить.

методическая грамотность преподавателя и наличие ресурсов для занятий (времени, денег, внимания). Но зато, точно зная, чего вы хотите, вы разобьете страшное понятие «учить язык» на понятные и достижимые цели, сможете видеть прогресс и анализировать трудности, которые встретятся на вашем пути.

Страх разговаривать с местными

На этом страхе хочется остановиться отдельно, ведь это очень распространенная проблема. Все попадали в ситуацию, когда не понимали, что говорит продавец в магазине. Кому нравится чувствовать себя неловко и давать собеседнику понять, что вы плохо его понимаете? Это очень страшно и, может, даже стыдно!

Ваш мозг реагирует на подобное происшествие страхом. Естественно, первая реакция в этом случае — стараться избегать неприятных ситуаций, не ходить в магазин, не общаться.

Но как научиться говорить на другом языке, кроме как начать на нем говорить, совершая ошибки? Посмотрите на ситуацию под таким углом: не вы живете со страхом, а он управляет вашей жизнью. Не дает вам идти туда, куда вам бы хотелось, знакомиться и общаться с новыми людьми, интегрироваться в новую среду.

Прошлый опыт говорит вам, что это страшно. Но можно попробовать посмотреть на ситуацию со стороны. Опыт говорит вам также, что стыдные ситуации страшны, но не опасны. Поразмышляйте над тем, какова история вашего страха и каковы были его реальные последствия (а не та катастрофа, которую рисует тревожный мозг).

- Помните ли вы, в каких ситуациях у вас возникла подобная реакция при общении (ступор, сердцебиение)? Может быть, это было еще до переезда? Что это были за ситуации, что их объединяло?
- Каким вы бы не хотели быть в глазах собеседника? Что будет, если он подумает о вас именно так, как бы вам не хотелось?
- Что будет, если вы признаете, что у вас сейчас неидеальный язык? Что вам сложно говорить? Что да, приходится иногда переспрашивать? Но как иначе учить язык, кроме как постоянно допуская ошибки? Разве собеседники будут думать о вас хуже, понимая все это?
- Как в вашей семье относились к ошибкам? Помогали ли вам справляться с их последствиями?

....

....

....

....

Понимание истории вашего страха говорить может помочь вам посмотреть ему в глаза и понять, что вы можете пробовать говорить, несмотря на него. И это в итоге та практика, которая нужна для того, чтобы заговорить бегло.

Убедившись, что это не вы неумеха, а просто с вами случались ситуации, в которых вы выучили, что говорить с другими страшно, вы можете попробовать нащупать в себе сострадание к тому прежнему маленькому человеку и к себе настоящему, который все еще живет этим страхом.

Чувство дома: как его обрести в новой стране?

Что для вас дом?

Вроде такой простой вопрос, а на него так сложно ответить.

Это физическое место, где находятся ваши вещи? Это люди, которые вас окружают? Это не точка на карте, а состояние и чувство, что дом там, где я?

Как быть с тем, что сейчас дома вовсе нет или он таковым не ощущается: вы постоянно переезжаете, не знаете, где будете встречать следующий день рождения или Новый год и с кем?

Давайте попробуем нащупать ответы на эти вопросы, ведь дом — это важно. Это место, физическое или нет, где можно чувствовать себя в безопасности, что входит в базовые потребности человека.

Ностальгия по дому

Ностальгия по дому* — чувство, которое часто сопровождает эмигранта, особенно в первые годы жизни в другой стране. Причем дом в этом смысле — более комплексное понятие, чем просто определенное место. Вам может ужасно не хватать знакомых запахов, смены времен года, привычной еды и, конечно, родных людей и квартиры, где любим каждый угол. Это и одиночество, и ощущение потери привычного, которое не вернется.

---

* В английском языке есть термин, описывающий это чувство, — homesickness, который дословно можно перевести как «болезнь по дому».



Дом — это место, где можно чувствовать себя в безопасности, что входит в базовые потребности человека

Пожалуй, это чувство можно сравнить с тоской по детству: многим из нас свойственно с грустью и ностальгией вспоминать время, когда было хорошо, весело, не существовало ни проблем, ни обязательств, а родители были молоды и полны сил.

Если продолжать эту аналогию, то вы можете даже возвращаться в места своего детства за этим чувством, но не находить его там, ведь все изменилось. Вы больше не маленькие, детство кончилось.

Так и с домом. Бывает, что туда можно вернуться, приехать погостить или насовсем. Но вы вернетесь уже другими: другая страна вас изменила, вы изменились, и так, как раньше, не будет.

Это грустно. Это тяжело переживать. Но очень ценно то, что это хорошее с вами случилось! Что вам есть что вспомнить с теплотой. Что вы можете приехать в гости. Этот опыт, эти воспоминания будут всегда с вами.

Как почувствовать себя дома, если дом далеко

Если вы недавно переехали и вам нестерпимо хочется домой, можно попробовать создать дом в любом, даже временном, жилье.

Дом — это ритуалы и традиции

Вспомните детство: какие традиции были в вашей семье? Может, это долгие совместные завтраки по выходным? Или пикники в лесу у костра? А может, спонтанные путешествия к друзьям родителей?

Какие из этих традиций вы взяли в собственную семью? Какие из них вы утратили с переездом, но они вам дороги? Что можно вернуть в жизнь прямо сейчас?

Как адаптировать эти традиции под текущий жизненный контекст?

....

....

....

....

Дом — это его особые запахи и звуки

Уверена, вы сейчас сможете воспроизвести в голове запахи дома. Из чего он состоит? Может, это запах свежесваренного кофе и печенья? Или конкретной зубной пасты, которой вы всегда пользуетесь? Или специй и стирального порошка? Попробуйте воссоздать элементы этого запаха в новом доме.

Звуки тоже можно воспроизвести! Включить любимую музыку или попросить друзей записать мурчание кошки, которую вы не смогли взять с собой. Так она будет рядом с вами хотя бы через телефон.

Какие запахи и звуки для вас ассоциируются с домом?

....

....

....

....

Дом — это любимые предметы

Если вы очень скучаете по своим чашкам и книгам, попросите близких отправить их вам. Да, это может быть недешево и сложно в организации, но зато как много приятных моментов они принесут на новом месте!

Что хочется поставить на полку в новом доме, без чего не хватает уюта?

....

....

....

....

Дом — это место, куда хочется возвращаться и о котором хочется заботиться

Как вы можете сделать уютнее нынешнее жилище? Может, стоит купить туда цветы, свечи, немного посуды, симпатичный ковер? Чего вам не хватает, чтобы чувствовать себя комфортно?

Может, сделать уборку или перестановку, чтобы дом больше отвечал вашим потребностям?

....

....

....

....

Дом — это люди

Дом — то место, где ждут родные, куда хочется пригласить друзей, чтобы вместе праздновать Новый год, отмечать победы и плакать над поражениями, смотреть кино и печь пироги. Если в ваш текущий дом пока позвать некого, может, получится наполнить его звуками разговоров хотя бы по видеосвязи? Или все же позвать тех симпатичных новых знакомых на чашку чая?

....

....

....

....

Дом — это знакомые улицы вокруг него

Дом может не ограничиваться пространством квартиры. Это и любимая кофейня на углу, и овощной магазин, где продавец знает вас и всегда выбирает лучшие помидоры. Если вы ходите всегда одними и теми же маршрутами и таких мест пока не появилось, может, стоит пройти другой улицей и посмотреть, что там? Вдруг найдется именно то место, которое станет важным и любимым в вашем районе?

....

....

....

....

Горевание по прошлому

Параллельно с тем, как вы ищете новый дом, происходит процесс отпускания прошлого. Горевание по старому дому — неотъемлемая часть адаптации: оно позволяет попрощаться с завершившимся, утраченным. Это не самая приятная часть, поэтому часто хочется вообще не обращать внимания на эти чувства, замести их под ковер, не проживать.

Особенно тяжело отпускать прошлое, если вы переехали экстренно. Вы не выбирали прощаться с родным домом, а были вынуждены это сделать.

Очень не хочется думать, что вы больше никогда не будете жить в любимой квартире, ведь она продана. Больше не соберетесь с друзьями на пикник у озера, ведь друзья сами разъехались кто куда. Больше не будете с восторгом ждать мая, самого яркого и счастливого месяца в году. У каждого наберется свой огромный список «больше не».

Проживание потери прошлой жизни — важный процесс, который позволит отпустить то, что вы оставили в родной стране, и освободить место для нового опыта. Чувствуя горе, печаль по утраченному, вы на самом деле признаёте, что ушедшее для вас было ценно и важно. Что да, его больше не будет.

Но будет по-другому. Отпускание прошлого, которое больше никогда не повторится, — это процесс, свойственный всем людям. И зная, как хорошо было раньше, мы можем предположить, что дальше тоже будет хорошо. По-другому, но тоже важно и ценно.

Упражнение: проживаем утрату прошлого

Чтобы помочь себе прожить утрату прошлого, можно сделать следующее упражнение*.

1. Выпишите, что вы потеряли. Потери могут быть любыми: материальные (деньги, вещи), социальные (родные, друзья, связи, группы, к которым вы принадлежали), эмоциональные (ощущение своего места, стабильности, предсказуемости и понятности будущего).

   ....

   ....

   ....

   ....

2. Теперь подумайте, что вы приобрели. Может быть, сейчас кажется, что ничего. Можете вернуться к этому вопросу через некоторое время и посмотреть, что изменится.

   ....

   ....

   ....

   ....

* Механика этого упражнения похожа на то, что вы делали в главе 2 в упражнении «Подводим баланс цены решения переехать».

3. И последний, пожалуй, самый важный шаг: составьте список того, что всегда будет с вами, несмотря ни на какие переезды и потери. Это воспоминания, мечты, чувства, отношения... Что это для вас?

....

....

....

....

Такой баланс потерь и приобретений поможет зафиксировать ту точку, где вы сейчас находитесь, и помочь вам посмотреть на то, что было для вас ценным в родной стране, что ценно сейчас и что будет ценным всегда. Этот список может помочь понять, куда вы хотите двигаться дальше.

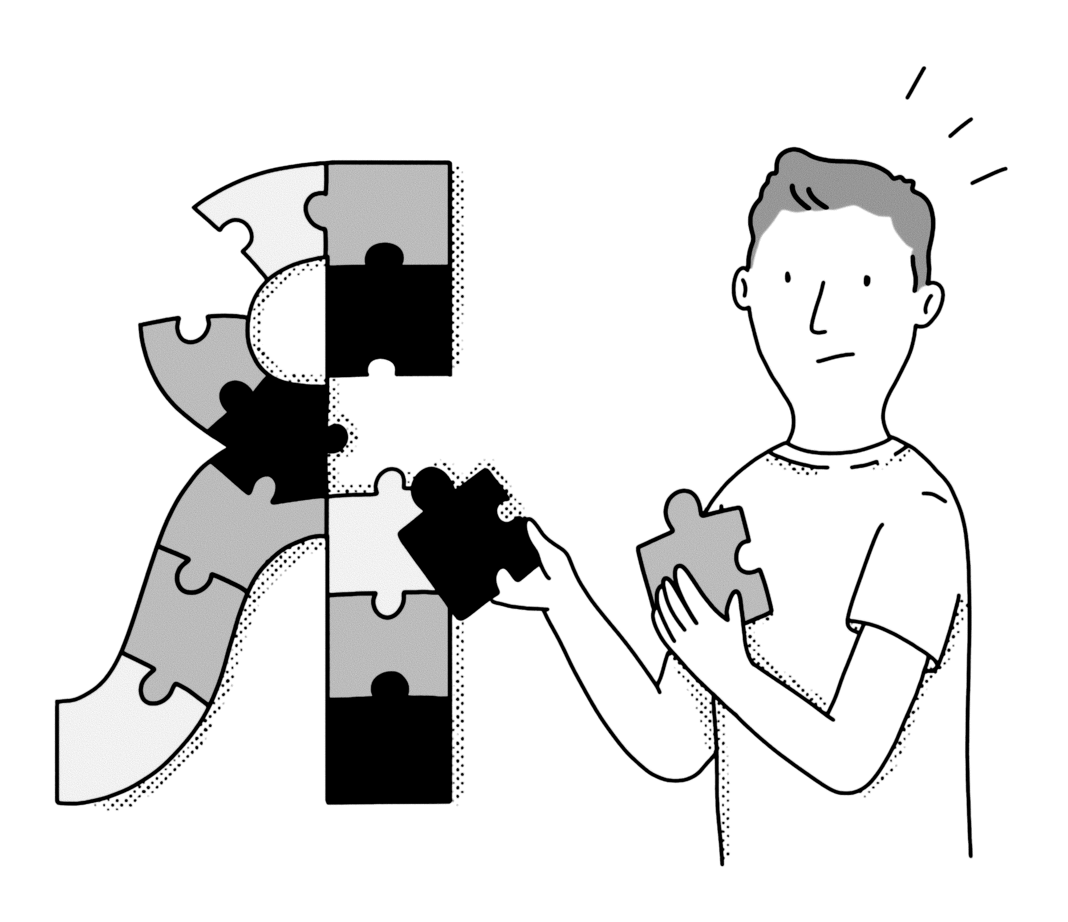
Подведем итог

- Переезд — энергетически крайне затратное мероприятие. Перед ним и сразу после можно чувствовать сильную усталость, и важно определить для себя, какой из типов усталости превалирует (физическая, интеллектуальная, эмоциональная). Это понимание поможет лучше определить тип отдыха, который действительно наполнит.
- Сразу после переезда уровень неопределенности настолько высок, что вы можете попасть в ловушку эффекта неоднозначности: вы будете выбирать не лучшее, но знакомое. Избежать этого помогут размышления о собственных компетенциях, возможность делать

по чуть-чуть, заземление, контакт с людьми, тренировка психологической гибкости и умение просить помощи.

- Эмиграция влияет на дружеские отношения: некоторые из них заканчиваются, другие ослабевают. В первое время после переезда может быть важно исследовать тему дружбы, которая строится на ситуативном контексте, времени, вложенном в нее, невербальной информации и на том, совпадает ли у вас и вашего друга понимание дружбы.
  - Если вам важно остаться в контакте со старыми друзьями, можно попробовать ввести в жизнь совместные ритуалы, которые наполнят отношения впечатлениями, говорить о том, что для вас важно, и признать, что какие-то отношения неминуемо завершатся.
  - Важно помнить, что для эмигранта может быть сложно выйти из парасоциальных отношений, потому что может не быть сил на построение двусторонней коммуникации.
  - Если есть силы искать новых друзей, но пока непонятно, где и как, можно попробовать определить, какой совместный опыт хочется переживать с новыми знакомыми, пойти учиться новому, самостоятельно инициировать общение и приглашать других присоединиться к разным занятиям, шире посмотреть на людей, которые вас окружают, и начать общаться с теми, с кем не так привычно.
  - С новыми друзьями отношения тоже могут завершиться, но дружба, даже мимолетная, все равно стоит того, чтобы тратить на ее построение силы и время.

- Если вы сражаетесь с новым языком, стоит взвесить, есть ли именно сейчас у вас силы и необходимость его учить. Если все же нужно, но он дается очень трудно, стоит проанализировать историю изучения языка и покопаться в причинах этих сложностей.
  — Чтобы найти себе подходящего преподавателя и с ним составить рабочий план по занятиям, стоит оценить свои языковые компетенции (аудирование, говорение, чтение, письмо) и проанализировать, что в контексте вашей ситуации важнее всего развивать.
  — Если вы боитесь разговаривать с местными, постарайтесь понять причину этого страха, отнеситесь к себе с состраданием и понемногу практикуйтесь в более безопасных ситуациях.
- Если вы скучаете по дому, но понимаете, что вернуться туда невозможно, можно попробовать создать дом там, где вы сейчас:
  — привнести в жизнь приятные ритуалы и традиции;
  — окружать себя родными запахами, звуками;
  — наслаждаться предметами, которые создают уют;
  — заботиться о доме, пусть даже временном;
  — приглашать гостей;
  — исследовать пространство вокруг дома, делая его более знакомым.
- Напоследок стоит посмотреть на то, что вы оставили в родной стране, и подвести итог: что потеряно, что приобретено, а что всегда будет с вами.



ГЛАВА 4

Я уехал давно

Недавно уехавшие с завистью смотрят на бывалых, больше трех лет живущих в другой стране эмигрантов: везет вам, вы уже все этапы адаптации прошли, язык знаете хорошо, работаете и наслаждаетесь общей стабильностью! Чего еще желать?

На деле и через несколько лет после переезда может быть трудно. Эмиграция — это опыт близкого знакомства с собой, и он не всегда прост. Многие люди с удивлением узнáют о себе много нового (не всегда приятного), впервые по-настоящему смотрят внутрь себя. Это не моментальные перемены, которые происходят с фактом переезда, когда одна страна сменяется другой. Чтобы их заметить, прочувствовать и прожить, нужны годы. В первую очередь нужно познакомиться с новым собой.

Из чего состоит идентичность человека и как пересобрать ее в эмиграции

Эмиграция — опыт, который меняет человека и его представления о себе. Часто эмигранты говорят, что ни на что бы его не променяли, но проходить еще раз не хотели бы: это было трудно и болезненно. И не в последнюю очередь

потому, что в эмиграции приходится пересобирать собственную идентичность.

Эмигранты приходят к размышлениям об идентичности на поздних сроках адаптации, потому что в первые годы нужно решать более срочные вопросы вроде поиска работы, адаптации к среде, изучения языка. Время и место для рефлексии появляются тогда, когда эти первые сложности преодолены.

Идентичность человека — это качества, представления о самом себе, черты характера, внешний вид и другие особенности человека[23]. Также она включает принадлежность к различным группам, общностям, начиная от отождествления себя с работой и заканчивая этнической принадлежностью.

Хорошее понимание собственной идентичности — важная опора в жизни человека, так как оно помогает чувствовать контроль над жизнью, видеть смыслы в действиях, стратегически мыслить и определять, чего хочется достичь в будущем[24].

И напротив, если представление об идентичности меняется под влиянием внешних или внутренних кризисов, проходить эти кризисы еще сложнее. В эмиграции изменение идентичности запускается под влиянием культурного шока, о котором мы говорили в главе 1. Эмигрантам приходится находить ответ на болезненный вопрос: «Кто я теперь в новой стране?», хотя так не хочется отказываться от старых представлений о себе. Но с обретением нового себя можно действительно стать сильнее и увереннее в себе и собственных выборах.

Давайте рассмотрим процесс потери и обретения идентичности подробнее.

Из чего состоит идентичность человека

Идентичность формируется:

- На основе представлений о себе: что я думаю о себе как о человеке.
  - — **Личная идентичность** — индивидуальные свойства личности. Это физические свойства (пол, рост, вес, цвет глаз и волос, тип нервной системы и т. п.), психологические свойства (типичные реакции, характер, психиатрические особенности и расстройства и т. п.), семейная история, социальный контекст, в котором живет человек.
  - — **Я-идентичность** — субъективные ощущения и представления личности о самой себе. Как я отношусь к себе, своему месту в мире, достижениям и неудачам, комфортно ли мне с самим собой и т. п.

- На основе принадлежности к определенным группам.
  - — **Этническая идентичность** включает в себя родословную, генетический код, этническую группу. Это наш фенотип, особые свойства этнической группы: например, цвет глаз, форма лица или особенности строения тела.
  - — **Национальная идентичность** напрямую зависит от правил общества, в котором человек растет. К ней относится знание родного языка, обычаев, манер поведения, других отличительных особенностей этноса. Это та национальная культура, которую мы несем с собой и с которой переезжаем.
  - — **Профессиональная идентичность** — отождествление себя с профессиональной деятельностью

и зачастую определение себя через нее. Например, вы очень любите свою работу и не в силах представить, как сможете найти похожее в другой стране, поэтому не переезжаете.

— **Культурная идентичность** — ощущение принадлежности к традициям определенного сообщества. Человек отождествляет себя с его взглядами на ценности, эстетикой, атрибутами данной культуры и нормами поведения внутри нее. Она может быть шире национальной культуры: с одной стороны, человек несет в себе обычаи и традиции своей семьи, а с другой — массовую культуру, которая оказывает на него влияние вследствие глобализации (например, человек растет на американском экшене или на японском аниме).

Во всех нас есть смешение этих частей идентичности, которые и составляют уникальную личность. В эмиграции практически все они, за исключением этнической идентичности, подвергаются переосмыслению.

Например, вы можете идентифицировать себя через профессию врача (профессиональная идентичность), так как много лет учились, работали, практиковали с пациентами. В свободное время вы любили походы с палатками в отдаленные уголки страны, где могли отключиться от всего и наблюдать за природой в компании единомышленников-походников (культурная идентичность). Вам нравился этот баланс загруженности и погруженности в работу и созерцательности и заполнения «внутренних энергетических резервуаров» в походе (я-идентичность).

После переезда работать врачом вы больше не можете, вас ждет долгий период подтверждения диплома. В стране,

куда переехали, вы пока не нашли компанию для походов, да и природа там отличается. Ваш внутренний баланс нарушен, а как к нему прийти вновь — непонятно.

К тому же теперь вы, хоть ваша этническая идентичность и осталась прежней, по-другому ее воспринимаете. Внешне вы можете сильно отличаться от местных, в вас сразу видят иностранца, что не способствует укреплению чувства безопасности на новом месте.

Психологические характеристики идентичности

Помимо того, что идентичность состоит из ряда фактических характеристик, у нее есть еще психологические.

- **Уникальность личности** — это способность осознавать свою индивидуальность и опыт. Это понимание «я — единственный в своем роде», уважение своих особенностей, достоинств и недостатков.
- **Целостность личности** — это ощущение человеком осмысленности собственного существования, тождественности и гармонии с ним. Это внутренний баланс, когда мысли и слова не расходятся с поступками. Целостность обеспечивает связь с опытом в прошлом, который переносится в настоящее и определяет будущее. Таким образом, человек понимает, каким он был и каким хочет стать.
- **Единство** — это внутренняя гармония личности, которая формируется из образов детства, переносимых во взрослую жизнь. Когда воспоминания о себе, о своем прошлом линейны (что бывает далеко не всегда, если, например, перенесена психическая травма), человек может проследить вектор своего развития: что влияло на него, как он пришел туда, где находится сейчас.

- **Общественная солидарность** — это, с одной стороны, поддержание человеком идей определенного сообщества и, с другой стороны, поддержание его самого сообществом. Это чувство принадлежности, совпадения взглядов и ценностей с группой окружающих.

Симптомы потери идентичности

Симптомы потери идентичности похожи на симптомы культурного шока, с той лишь разницей, что культурный шок скорее будет в первый год после переезда, а потеря идентичности — позже, когда человек уже обосновался в новой стране, решил основные организационные вопросы: поиск жилья, квартиры, подготовка документов и упорядочивание рабочего графика.

К симптомам потери идентичности относятся:

- **Неуверенность при принятии решений,** от серьезных вопросов до мелочей. Даже решить, что съесть на завтрак, может казаться большой проблемой.
- **Сомнения,** касающиеся учебы, работы, семейного положения, принадлежности к сообществам: «Чем теперь заниматься? Может, пойти поучиться? А может, опять переехать?»
- Тягостные **поиски смысла жизни** и своего места в ней: «Кто я, где я, куда я иду?»
- **Опасения за будущее** и зашкаливающая тревога: «Вдруг, если я прямо сейчас не решу все вопросы, я умру под забором от голода?»
- **Нерешительность,** неготовность менять неудобную ситуацию: «Да, мне сейчас плохо, но это “плохо” знакомое, я к нему привык. Если я его поменяю, вдруг будет хуже?»

- **Крах старой системы ценностей** и трудности с формированием новой: «Я не понимаю, как я раньше мог придерживаться таких взглядов, что со мной было не так?»
- **Сложности с национальным самоопределением:** «Сейчас я эмигрант; как я отношусь к своей стране и как — к новой? Как я отношусь к культуре, в которой я вырос, и как моя новая жизнь влияет на это?»

Какие симптомы из перечисленных вы можете назвать у себя? А какие, как вам кажется, есть еще, помимо этого списка?

....

....

....

....

....

....

....

....

Если у вас набирается длинный список симптомов, то, вероятно, будет полезно уделить больше времени размышлениям об изменении идентичности в эмиграции и сделать упражнение ниже.

Упражнение: пересобираем идентичность на основе опыта эмиграции

Пересборка идентичности в эмиграции — это в том числе процесс проживания горя. Эмигрант горюет о потере части себя, которая осталась в родной стране. Ему придется отпустить ее и признать потерю, создать новую целостную историю своей жизни, которая включает в себя утраченную часть себя.

Если эмигрант уехал вынужденно, то часть идентичности может ощущаться украденной, ведь он не выбирал такой исход. Он может ощущать потерю контроля над ситуацией и злиться на обстоятельства за то, что ему пришлось многое оставить.

Если эмигрант уехал по своей воле, но все равно тяжело переживает изменения в жизни, ему может быть очень сложно поделиться этим, ведь у него как будто меньше прав горевать о потере части идентичности: он выбрал этот опыт самостоятельно.

И в том и в другом случае у человека есть много чувств, с которыми сложно справиться. Поэтому можно попробовать осмыслить процесс пересборки идентичности, отпускания старого и принятия нового. Это упражнение может помочь это сделать.

Признание того, что осталось в прошлом

Опишите то важное, что составляло вашу личность до переезда, но что больше недоступно. Может, это уверенность в завтрашнем дне и своих силах? Может, это поддерживающее окружение, с которым после переезда прекратились отношения? Или это традиции региона, где вы жили,

его особые праздники, которые, как оказалось, вам очень важны и ценны?

Чтобы было проще, сверяйтесь с описанием идентичности из этой главы.

....

....

....

....

Чувства, которые вы испытываете по поводу потери этих частей себя

Что вы чувствуете, перечитывая список выше? Как вам с тем, что вы потеряли то, что составляло ваше представление о себе? Опишите эти чувства, не сдерживайте себя.

Если нужна подсказка, как назвать то или иное чувство, обратитесь к главе 2, упражнению «Шесть шагов к пониманию эмоций».

....

....

....

....

Исследование того, какие новые части себя вы приобрели за время жизни в эмиграции

Жизнь в другой стране дает многое. Что нового вы узнали о себе за время, пока живете в другой стране? Как изменился ваш характер? Стали ли вы более стойким, упорным или, наоборот, заметили, что у вас меньше сил

на преодоление, но вы научились более качественно отдыхать? Может, вы нашли людей, которые ближе вам по духу, чем те, кто был в родной стране?

....

....

....

....

С кем вы можете поговорить об этом?

В психологии есть выражение «думать об кого-то». Оно означает возможность рассуждать на важную тему рядом с внимательным слушателем, который задает вопросы, направляет в глубину, помогает собрать картинку истории воедино, увидеть ее под другим углом и сделать неожиданные для себя выводы.

Об кого вы можете подумать о своей новой идентичности? Кто поможет своим вниманием пересобрать ее? Почему именно этот человек? Если такого в окружении нет, можно обратиться к помощи профессионала (коуча, психолога, психотерапевта).

....

....

....

....

Расскажите свою историю

Чтобы собрать представление о собственной идентичности в единый нарратив, нужно рассказать свою историю

кому-то. Для начала можно сделать это для себя, написав ее на бумаге. Можно назвать этот рассказ «Путешествие от себя прошлого к себе будущему».

Попробуйте записать историю своей трансформации в эмиграции: как перестраивалась ваша идентичность, что влияло на этот процесс, где вы находитесь сейчас.

....

....

....

....

Мечтать!

Способность мечтать — важная часть нашей жизни, ведь, с одной стороны, это очень приятно, а с другой — показатель того, что мы хотим двигаться дальше, у нас есть желания, цели, планы. Это можно делать тогда, когда мы достаточно стабильно себя чувствуем в жизни: в режиме выживания мечтать не выходит, ведь организм занят решением насущных вопросов.

Если к вам возвращается способность мечтать, это хороший знак! Значит, изменения идентичности в эмиграции интегрировались достаточно, чтобы идти дальше.

О чем вы мечтаете сейчас? Как мечта связана с тем, как изменилась ваша личность в эмиграции?

....

....

....

....

Широкий контекст: как культура влияет на нас

Идентичность, которую вы пересобираете, тесно связана с окружающей вас культурой. Приезжая в новую страну, вы поражаетесь тому, как много вокруг странного и непонятного. Вы проходите через болезненный культурный шок*, постепенно адаптируясь к особенностям жизни местных.

Когда же первое, самое трудное время позади, приходит пора ответить на не менее сложные вопросы: «А подходит ли мне та культура, где я теперь живу? Могу ли я смириться с некоторыми ее странностями? Или же мне это слишком тяжело дается и пора искать другой дом?»

Давайте разбираться, как помочь себе найти ответы на эти вопросы.

Как восприятие другой культуры влияет на самочувствие?

Сама по себе культура другой страны не хороша и не плоха, она просто существует. Именно в сознании отдельно взятого человека те или иные ее проявления начинают маркироваться как странные или неправильные. И связано это с этноцентризмом.

О теории этноцентризма мы подробно говорили в главе 1, так что сейчас, исходя из нее, предлагаю вам поразмышлять о том, как вы воспринимаете окружающую культуру и как она влияет на вас.

---

* Подробнее об этом в главе 1.



Приезжая в новую страну, вы поражаетесь тому, как много вокруг странного и непонятного

Как вы в общем относитесь к культуре страны, где сейчас живете? Она кажется вам скорее комфортной для жизни или наоборот?

....

....

....

....

Какие приятные проявления культуры вы можете выделить?

....

....

....

....

Что в культуре для вас кажется неприемлемым? Был ли опыт, как вы пытались к этому привыкнуть, но так и не получилось?

....

....

....

....

Перечислите эти культурные отличия. Кажется ли вам, что вы можете отнестись к ним по-другому, посмотрев на них глазами наблюдателя?

....

....

....

....

Как вам кажется, насколько сильные эмоции вы испытываете к необычным для себя культурным проявлениям? Насколько они на вас влияют? Как это сказывается на качестве жизни?

....

....

....

....

Можете ли вы изучить культурные отличия, постаравшись разобраться в корнях такого поведения людей? Или вы пытались, но все равно не получается?

....

....

....

....

Если после такого анализа вы понимаете, что культура страны скорее подходит для вас, это радостно! Можно продолжать постепенно прорастать в нее корнями, изучать ее, обосновываться на месте.

Вина за то, что вы недостаточно погружаетесь в среду

Можно хотеть разбираться в новой культуре, погружаться в нее, но это не всегда получается так и с тем темпом, как вы себе это представляете. Вам кажется, что вы недостаточно часто общаетесь с местными, не так много знаете об истории страны, не в силах читать книги на местном языке. Может возникнуть очень яркое и тяжело переживаемое чувство — вина.

Вина — социальная эмоция, которой ребенок обучается в детстве. Ее психологическое значение состоит в том, что действия или бездействие человека причинили боль или ущерб другому и его просят так больше не делать и возместить ущерб. В некоторых семьях воспитание в ребенке вины и контроль его поведения с помощью нее — основной механизм взаимодействия между родственниками.

Со временем вы, впитывая социальные представления, как правильно жить, можете проецировать их на свою жизнь и ругать себя, если не соответствуете им. Чем больше разрыв между вашим внутренним представлением, как правильно, и реальностью, тем сильнее вина.

Если вам кажется, что это ваша история, попробуйте понять, откуда взялась вина и что она хочет вам сообщить.

В чем именно вы себя вините? Какие утверждения, вызывающие вину, транслирует ваш внутренний критик?

....

....

....

....

Почему вы чувствуете, что не прикладываете достаточно усилий к погружению в среду? Так ли это на самом деле, учитывая все обстоятельства вашей жизни (работу/учебу, обязательства, эмоциональное состояние и т. д.)?

....

....

....

....

Как вам кажется, вина помогает лучше интегрироваться, придает мотивации? Или, наоборот, мешает и заставляет только откладывать дела?

....

....

....

....

Что вы можете противопоставить обвиняющему внутреннему критику, какие аргументы? Как можете поспорить с ним?

....

....

....

....

Можете ли вы отнестись к себе с сочувствием, вместо того чтобы говорить, что делаете недостаточно?

....

....

....

....

Как помочь себе понять и принять другую культуру?

Чтобы перейти на четвертую стадию U-кривой, этап бикультурализма*, требуются время и усилия, которые нужно выделять, чтобы растить собственную культурную компетентность.

Культурная компетентность состоит из следующих компонентов:

- **Осознание представлений, лежащих в основе вашей культуры, опыта.**

  Это может быть проявление как установок, принятых в вашей семье (вроде «Бог терпел и нам велел»), так и более общих культурных представлений о том, как жить «верно», а как — не очень («другу и последнюю рубашку отдать не грех»).

  Может быть достаточно сложно занять нейтральную позицию и посмотреть на собственные установки критическим взглядом. Но в эмиграции это чуть проще, чем в родной культуре: постоянно возникают поводы

* Подробнее об этом в главе 1.

и ситуации, когда это можно сделать. Например, может быть сложно принять, что в новой культуре не принято приглашать гостей домой, а с друзьями обычно встречаются на нейтральной территории, в ресторане или баре. Как же так, если в вашей семье застолье дома — один из основных элементов досуга и клей для дружеских отношений? А новая культура предлагает варианты, как можно сделать то же самое, но по-другому.

- **Осознание дискриминирующих установок и стереотипов.**

  В эмиграции вообще часто приходится смотреть на себя со стороны и задавать себе неудобные вопросы. Как вы ведете себя по отношению к дискриминируемым группам? А где не осознаёте собственных привилегий и считаете их нормой? Какие стереотипы о других людях проскальзывают в мыслях?

- **Рефлексия собственного прошлого.**

  Все это — осознание и представлений/опыта, и дискриминирующих установок по отношению к другим — невозможно без рефлексии и размышления о прошлом. Именно эмиграция и наблюдение за тем, в каких условиях растут люди, очень этому способствуют.

  Такая рефлексия может вызывать много разных чувств, от грусти до злости и даже ненависти, особенно если вы переехали в более благополучную страну и сейчас не понимаете, как выросли относительно здоровым и вообще выжили в условиях такого сурового детства. Но именно осознание этих чувств, возможность посмотреть на свой опыт с другой точки зрения в итоге и помогут вам принять то, что его уже не изменить

и что вместе с тем в нем много ценного. Окружающая вас новая культура предложит варианты, как можно сделать что-то иначе, чем вы привыкли.

Как «читать» культуру?

Когда вы думаете о культуре страны, она может представляться единым монолитом, который сложно разделить. Как и с чего вообще начать ее анализировать?

В этом может помочь типология культурных измерений, предложенная нидерландским социологом Гертом Хофстеде[25]. Он предложил смотреть на культуру через призму того, как она влияет на ценности своих членов и как они могут их проявлять. Иными словами, насколько культура чувствуется своей и насколько вы можете в ней быть своим.

Исследователь предлагает определять культуру страны через шесть параметров.

- **Дистанцированность от власти.** Этот параметр говорит о том, как члены общества воспринимают властные структуры, считают ли себя их частью и насколько могут на них влиять. Для культур с большой дистанцированностью характерна жесткая иерархическая структура общества; для культур с малой дистанцированностью от власти свойственно оспаривание авторитета власти и стремление к распределению ее между членами общества.
- **Индивидуализм/коллективизм.** Этот параметр определяет интегрированность члена общества в различные группы. Индивидуалистские культуры отличаются тем, что их члены скорее воспринимают себя как отдельное «я», нежели как часть коллективного «мы», связи между

людьми сильны только в ближнем кругу, в семье или среди близких друзей. И напротив, в коллективистских культурах человек воспринимает себя частью большего коллективного целого, сети поддержки, где лояльность к человеку и его поступкам определяется принадлежностью его к «расширенной семье», клану.

- **Мужественность/феминность.** Мужественная культура скорее будет поддерживать идею героизма, достигаторства, упорства при движении к цели, наградой будет считать материальные блага. Феминная же культура скорее сфокусирована на сотрудничестве, непритязательности, заботе о ближнем и качестве жизни.
- **Избегание неопределенности.** Этот параметр обрисовывает отношение к двойственности, неясности жизни. Для культур с высоким избеганием неопределенности характерна приверженность правилам, четкое соблюдение законов, необходимость опираться на некую универсальную для всех правду. И напротив, в культурах с низким избеганием неопределенности люди скорее будут открыты к новым необычным идеям, меньше склонны стремиться регулировать отношения между членами общества и будут полагаться на свободное течение жизни.
- **Долгосрочная/краткосрочная ориентация.** Этот параметр связывает между собой прошлое и будущее. Если культура ориентирована на долгий срок, то в ней скорее будут чтить традиции, тогда как краткосрочно ориентированная культура считает важным умение адаптироваться к текущим жизненным обстоятельствам и неопределенности.
- **Несдержанность/сдержанность.** В более сдержанных культурах рамки того, что позволено человеку и как он может себя реализовывать, жестче. А несдержанные

культуры позволяют человеку свободнее наслаждаться жизнью и делать то, что хочется.

Важно понимать, что эта теория дает скорее широкий взгляд на культуру, тогда как на индивидуальном уровне на вас и ваше ощущение от нахождения в определенном культурном контексте могут влиять и ваши собственные черты характера, и отдельные люди со своими особенностями и трудностями. Тем не менее для выбора страны может быть важно определить ее культурный профиль и понять, насколько он подходит именно вам и того ли вы ищете для себя. На официальном сайте исследователя Герта Хофстеде[26] есть подробное описание каждого из параметров и их распределение на карте мира.

Вы можете записать наблюдения о культуре, в которой сейчас живете, ниже и поразмышлять, какой из параметров вам подходит и в какой степени.

	Как сейчас в культуре, где я живу	**Как бы мне хотелось**
Дистанцированность от власти		
Индивидуализм/ коллективизм		
Мужественность/ феминность		
Избегание неопределенности		
Долгосрочная/ краткосрочная ориентация		
Несдержанность/ сдержанность		

Переезд в следующую культуру: о чем важно помнить

Если вы понимаете, что у вас все же не получится смириться с тем, что не устраивает в другой культуре, то, возможно, придется уезжать. Это страшно. Ведь теперь придется сначала найти более подходящую культуру для жизни. А как это сделать? Вдруг в новом месте будет то же самое? Может, лучше остаться здесь и терпеть дальше?

Да, возможно, со временем вы примиритесь с тем, что вас не устраивает. Но этого может и не случиться.

Что, на ваш взгляд, может стать таким красным флагом, последней каплей, после которой вы больше не сможете терпеть и нужно будет все же уезжать в другую страну?

....

....

....

....

Хочу напомнить вам, что вы уже один раз переезжали. И сейчас так же трудно срываться с насиженного места, как и тогда, но теперь у вас точно есть то, чего не было в прошлый переезд. В новом переезде, если вы захотите его осуществить, вы сможете опираться на те знания, умения, которые приобрели в ходе первого, и вам будет проще решать вопросы в новой стране.

Обычно, когда человек переезжает в первый раз, то он опирается скорее на логику и факты: в новой стране лучше с работой, там выше уровень жизни, ее качество, безопасность. Эти аргументы могут отлично мотивировать

до переезда, но на них сложно опираться, когда уже оказываетесь в стране и переживаете все прелести адаптации.

Переезжая во второй раз, человек скорее будет опираться на эмоционально-интуитивные факторы, которые проистекают из опыта жизни в первой эмиграции. Они будут сильнее любых логических доказательств. Поэтому, если опыт вашей первой эмиграции был болезненным, найдите того, с кем можно об этом поговорить и кто поможет переработать его и пойти дальше.

Дети в эмиграции

Отдельный большой пласт тревог эмигранта — дети и их будущее. Если человек переезжает с детьми, то он скорее будет переживать об их адаптации. Если ребенок появился уже во время жизни в другой стране, то тревоги могут быть иными: как помочь заговорить на родном для родителей языке, а не только на языке страны? Как сделать так, чтобы ребенок не потерял родную культуру?

У науки есть ответы на некоторые из вопросов об адаптации детей, предлагаю рассмотреть их.

Что означает термин «дети третьей культуры»?

Социологи Джон и Рут Усим в 1950-х ввели термин «дети третьей культуры» (ДТК)[27]. Они сами в детстве жили в нескольких культурах и по себе знали, что отличаются от сверстников и в родной, и в новой стране.

Дети, росшие в разных странах, совмещают в себе несколько культурных идентичностей. Первая их культура — культура страны происхождения их родителей. Вторая определяется страной проживания семьи в настоящий



Если человек переезжает с детьми, то он скорее будет переживать об их адаптации

момент. Третья формируется в самих детях как комбинация первых двух. Культур вокруг и внутри ребенка может быть и больше (например, если родители живут в постоянных путешествиях и нигде не задерживаются подолгу).

Такое смешение культур в ребенке и вокруг него делает его непохожим на других детей.

Типы ДТК

Существует несколько типов ДТК[28], которые будут отличаться между собой, исходя из особенностей взросления в разных жизненных контекстах.

- Традиционные, т. е. дети военных, чьи родители часто переезжали. Именно их опыт и лег в основу теории ДТК.
- Бикультурные или мультикультурные дети, рожденные от родителей разных культур.
- Дети, живущие на приграничных территориях. Они, никуда не переезжая, получают опыт взаимодействия с разными культурами.
- Образовательные, т. е. дети, учащиеся в школе на другом языке. Например, они живут в родной стране, но ходят в англоязычный садик или школу.
- Локальные, т. е. дети, которые переезжали в рамках своей страны, но тем не менее попадали в культуру, отличающуюся от их привычной.
- Дети, усыновленные в другие страны.
- Дети этнических меньшинств, которые, даже имея законное право жить в своей стране, чувствуют смешение культур, родной и превалирующей вокруг.
- Дети эмигрантов.

- Дети беженцев, чьи родители не выбирали переезжать, а сделали это вынужденно.

У каждого из типов ДТК свои особенности, и, если хочется узнать о них больше, можно обратиться к специализированным книгам[29].

Чем ДТК отличаются от других детей?

В общих чертах детей третьей культуры можно охарактеризовать так:

- Это дети-хамелеоны, очень адаптивные. Они отлично умеют приспосабливаться к изменениям жизни, ведь делали это с самого рождения. ДТК больше, чем другие дети, будут проявлять психологическую гибкость* и адаптироваться к быстро меняющимся условиям.
- Они отлично чувствуют контекст (в каком настроении собеседники, как себя чувствуют, что безопасно говорить, а что нет, и т. п.) и учитывают его при общении. В любой компании они будут сразу считывать, кто есть кто, и мгновенно находить друзей и становиться центром притяжения, куда начнут стекаться окружающие.
- Бывает и наоборот: если ДТК росли в неблагоприятной атмосфере (буллинг, насилие, игнорирование их потребностей и проч.), то они скорее будут замыкаться в себе и станут одиночками, которым трудно найти общий язык со сверстниками.
- Они часто сталкиваются с вопросом «Кто же я?», исследуют себя и свою идентичность, что ведет к расширению

* Подробнее об этом в главе 1.

понимания, открытости, осмысленности собственных действий и выборов уже во взрослой жизни.

- ДТК видят множество примеров того, как можно жить иначе. Они скорее не станут отрицать культурные различия и оспаривать право других быть не такими, как они. Поэтому они вероятнее вырастут толерантными, принимающими, открытыми.

С какими трудностями сталкиваются ДТК?

Среди основных трудностей можно выделить:

- Горевание и прощание. Жизнь ДТК сопровождают потери и постоянные изменения. Детям сложно свыкнуться с мыслью, что нужно оставлять друзей и менять привычный образ жизни. К тому же нередко взрослые не помогают проживать потери, делают вид, что это не так уж и важно: «Подумаешь, друзей оставляешь! Новых найдешь!» И детям нужно как-то справляться со сложными чувствами самостоятельно.
- Проблемы с доверием. Не найдя поддержки и понимания среди близких, ДТК замыкаются и учатся замалчивать свои переживания. Если уж родителям нельзя доверять, то кому вообще можно? Друзья меняются, к ним тоже не пойдешь. В итоге это выливается в трудности с выстраиванием доверительных отношений во взрослом возрасте.
- Чувство ответственности за свою нацию, страну. Вопросы национальной идентичности часто становятся для ДТК важной частью жизни, и они ощущают, что в окружающей их культуре должны вести себя особым образом, чтобы не опозорить свою родную культуру/культуры.

- Отсутствие поддержки, поскольку не удалось построить крепкой дружбы. Как говорилось в главе 1, мы социальные существа и нам очень нужен и важен поддерживающий социальный круг. ДТК, не наработавшие навык заводить друзей в детстве, могут испытывать сложности с тем, как это сделать во взрослом возрасте.
- Сложности с формированием идентичности. Для ДТК может быть важно определиться, кто же они, к какой культуре принадлежат, какой язык для них более родной. Причем они уже во взрослом возрасте могут заинтересоваться корнями родителей, особенно если они дети эмигрантов, что влечет за собой пересмотр представлений о себе. Это может быть достаточно болезненно.

Безусловно, это не полный список трудностей, а лишь направление мысли, на которое можно опираться, разбираясь с феноменом ДТК и пытаясь лучше понять своего ребенка.

Вы родитель ДТК. Как помочь малышу адаптироваться?

Вероятно, раз вы читаете эту главу, вы эмигрант и родитель ребенка третьей культуры и вам важно понять, как помочь малышу адаптироваться к жизни в новой стране.

Во многом такая работа будет зависеть от того, сколько лет ребенку сейчас: подростку окажутся важны одни темы и практики, а трехлетке — совсем другие. Также на ситуацию будут влиять особенности именно вашей жизни и переезда, то, к какому типу ДТК относится именно ваш ребенок. Тем не менее можно выделить несколько направлений работы над детской адаптацией.

Если хочется больше погрузиться в эту сферу и разобраться в детской психологии, можно почитать специализированные книги[30].

Валидация и определение эмоций

Одна из основных задач родителя — научить ребенка определять эмоции и справляться с ними сообразно ситуации[31]. Так он сможет лучше слышать собственный организм и понимать, как гибко реагировать на внешний мир.

Помочь ребенку это сделать можно с помощью следующего алгоритма:

1. Рассказать ему, какие бывают эмоции. О том, как их определить, если это трудно и для вас, мы говорили в главе 2.
2. Называть эмоции ребенка. Чтобы малыш сам мог определять эмоции, ему можно предлагать подсказки: «Похоже, тебе грустно, что твои друзья из прошлой школы сейчас не рядом с тобой и вы не можете проводить вместе так много времени, как раньше?» Со временем он научится понимать, что с ним происходит.
3. Предлагать тренироваться определять эмоции других людей. Например, спрашивать, что чувствует герой мультика или книги в той ситуации, где он оказался.
4. Обсуждать чувства друг друга. Можно в аккуратной форме делиться своими эмоциями в разных ситуациях, спрашивать ребенка, что он чувствует по этому поводу. Так ребенок научится замечать, что влияет на его настроение.
5. Поддерживать ребенка и валидировать его чувства. Даже многим взрослым тяжело справляться с собственными эмоциями, что уж говорить о малышах.

Детям важно знать, что их семья — пространство, где их примут любыми: злыми, грустными и расстроенными, — так что замечать эти проявления и принимать их — путь к эмоциональному благополучию малыша в будущем.

6. Понять, как безопасно дать выход эмоциям. Может, когда тревожно, вместе потанцевать? А когда злишься — побить подушку или пойти гулять в лес и там покричать?

Также можно поискать вместе с ребенком ответы на следующие вопросы:

- Почему мне бывает так одиноко? Что я ценю в друзьях и дружбе и что я потерял, раз я больше не с друзьями?
- Почему я часто злюсь, грущу, тревожусь?
- Как эти эмоции выражаются в теле?
- Что мне хочется сделать, когда я чувствую ту или иную эмоцию?
- Если мне грустно или одиноко, значит ли это, что моя жизнь ужасна? Или в ней есть хорошее и ценное, даже несмотря на тяжелые эмоции?

Бытовые трудности и налаживание рутины

Самое важное для ребенка — понятная рутина и предсказуемость жизни. Если она сильно поменялась с переездом, подумайте, что вы можете сделать, чтобы вернуть тот комфорт, который был в семье ранее.

Какие опорные точки дня, недели были до переезда в жизни ребенка? Что из важного для него/нее можно в той или иной форме привнести в новую жизнь?

Можно поискать вместе с ребенком ответы на следующие вопросы:

- Чего из старой жизни мне не хватает в новой?
- Что тогда мне было важно, ценно?
- А что сейчас классно и приятно, чего не было раньше?
- Чего бы мне хотелось сейчас: больше прогулок, совместных праздников и поездок или тихого времени дома?

Изучение ребенком языка

Самая большая помощь в изучении второго языка вашим ребенком, которую вы можете оказать, — дать ему столько времени, сколько нужно. Это обоснованно с точки зрения науки, хотя и кажется контринтуитивным: как это — надо же как можно скорее заговорить на языке страны, а для этого прямо с самолета сесть за учебники и записаться на курсы!

На деле у любого ребенка, который погружается в новый язык, вначале есть так называемый молчаливый период (silent period)[32]. Это время, когда ребенок еще не может говорить, но активно аккумулирует словарный запас, учится различать слова нового языка на слух. Пройдет время, у кого-то месяц, у кого-то год, и ребенок заговорит сам. Важно в этот период не давить на него, а увлечь языком, спокойно предлагая разнообразные упражнения и давая возможность выбрать, чем хочется заниматься. А если пока не хочется ничего — отстать и дать возможность прийти в себя после переезда.

Вопросы для размышления вместе с ребенком:

- Почему меня никто не понимает? Почему все вокруг говорят на другом языке?

- Я когда-нибудь выучу язык?
- Чтобы говорить на другом языке, надо переводить в своей голове и потом отвечать?
- Как быть с тем, что мне не хочется учить язык? Могу ли я тут вообще не говорить на другом языке и, если да, чего я лишусь из-за этого?

Опыт потерь и горевания

Как взрослые горюют по тому, что оставили в родной стране, так и малыши тяжело переживают расставание с прошлой жизнью. Но в их случае горе нелинейно, ведь они не могут задерживаться подолгу в одной и той же эмоции. Поэтому часто родители могут пугаться, что вот ребенок только что плакал, а сейчас уже веселый, бегает и смеется.

Чтобы помочь ребенку пережить потерю прежнего образа жизни, важнее всего не замалчивать этот опыт и не делать вид, что ничего не происходит. Чувства малыша, даже если он при переезде потерял любимую игрушку, так же громадны и реальны, как и у взрослого. Только справляться ему с ними тяжелее, у него не так много инструментов.

Поэтому говорите с ребенком о том, что он потерял, отвечайте на вопросы, дайте ему столько времени пережить потерю, сколько нужно. Обеспечивайте больше поддержки, не ругайте за то, что он чаще балуется или ведет себя слишком громко. Так он переживает потерю и резкую перемену жизни.

Вопросы для размышления вместе с ребенком:

- Почему я вынужден прощаться с друзьями и старой жизнью?

- Как я ощущаю то, что в моей жизни больше нет чего-то важного?
- Хочется ли мне вернуться назад, туда, где было хорошо? А что там было для меня хорошего, ценного?
- Кажется ли мне, что так хорошо уже не будет? Почему?
- Как я могу наслаждаться новым опытом, не предавая старый?

Дружба и социальное окружение

Друзья — важная часть жизни любого ребенка, а особенно они значимы в подростковом возрасте.

Это время, когда ребенок учится быть собой, отрывается от семьи и начинает лучше понимать, кто он и чего хочет. И в это время самые главные люди в его жизни — не столько родители, сколько друзья[33].

Переезд в подростковом возрасте может ощущаться наиболее болезненно, ведь ребенок оказывается в незнакомой среде, где нужно заново выстраивать социальные связи. Поэтому именно с подростками важно вести себя как можно бережнее и помогать им проходить через переезд и поиск друзей.

Вопросы для размышления вместе с ребенком:

- Зачем заводить новых друзей, если мы все равно расстанемся?
- Предаю ли я старых друзей, если ищу новых?
- Как мне сохранить дружбу со старыми друзьями? А если не получается, как это пережить?
- Что ценного было для меня в этой дружбе?

Самоидентификация

Дети часто болезненно переживают, что они отличаются от других, внешне или по другим параметрам. Для них быть в группе — значит чувствовать себя в безопасности, и нет наказания хуже, чем ощущать себя исключенным, изгоем.

Если ваш ребенок отличается от сверстников и переживает по этому поводу, постарайтесь обратить на это особое внимание. Можете вместе с ребенком поискать ответы на следующие вопросы:

- Кто я? Откуда я? Где мой дом?
- Чем я отличаюсь от других? Делает ли это меня хуже или лучше?
- Что для меня значит то, что я выгляжу или веду себя не так, как остальные?
- Как я могу себя поддержать в том, что я — такой, а они — другие? Чем они отличаются от меня, а я — от них?
- Что мне важно в том, какой я?
- Как я могу пройти через этот период с минимальными трудностями для себя?

Родная культура

Если вы родитель ребенка, который растет в эмиграции, вам может быть важно сохранить его контакт с языком и культурой вашей родной страны. Сразу стоит признать обреченность этого плана на неудачу: дети, вырастая, будут все больше и больше походить на местных, и нужно очень много усилий, чтобы заинтересовать их языком, фильмами и книгами, которые вам дороги. В этом процессе будет очень важна ориентированность самого

ребенка на культуру его родителей: может, он почувствует к ней интерес уже во взрослом возрасте, а может, никогда. Так бывает.

Тем не менее можно обсудить с ребенком важность погружения в вашу родную культуру:

- Что именно в культуре ему интересно: может, это мультики или музыка?
- Насколько комфортно говорить на родном языке? А где еще, кроме дома, можно на нем говорить?
- Какие книги, фильмы ему запомнились?
- Что интересного можно почерпнуть из родной культуры родителей, что ему важно?

Чувство дома

Дом для ребенка — безопасное предсказуемое место. Ребенку будет проще привыкнуть к новому пространству, если делать это постепенно. Показывать планировку квартиры, если вы ее сняли заранее. Если нет, «гулять» по картам по городу, где будете жить. Придумывать, чем будете заниматься, и вместе мечтать.

Вопросы для размышления вместе с ребенком:

- Когда я поеду домой, будет ли мне там хорошо?
- Чем я хочу заняться в новом городе? Где я буду учиться, гулять?
- Как сделать новый опыт приключением?

Родители в эмиграции

Многие давние эмигранты задумываются о том, перевозить ли пожилых родителей в страну. Те часто

не соглашаются: у них много страхов, они слишком прижились на старом месте и им сложно представить жизнь в новых условиях. Но бывает и так, что родители не против.

Далеко не во всех странах есть специальные программы переезда для пожилых людей, и это дорого. Но если все же вы хотите и можете перевезти родителей и они согласны, обратите внимание на следующие пункты в адаптации пожилого родственника, помимо технических (документов для ВНЖ, медицинской страховки и прочего):

- **Общение.** Пожилым родителям действительно может быть труднее адаптироваться в новой среде за счет того, что становится сложнее заводить дружеские и приятельские отношения. Поэтому может быть важно предлагать им знакомства, находить для них способы социализации (клубы по интересам, религиозную общину и проч.), где они могли бы общаться на родном языке со сверстниками.
- **Понятная среда.** Если родители мало путешествовали и редко сталкивались с другими культурами, для них культурный шок будет ощущаться острее. В первое время после переезда следует уделять особое внимание знакомству родителей с культурой страны: можно ездить с ними в ваши любимые места, на экскурсии, водить по музеям.
- **Дело и досуг.** Пожилым людям, особенно пенсионерам, бывает сложно встроиться в новую жизнь без работы: они не понимают, чем заняться, как проводить освободившееся время. Поэтому обсудите с родителями, как они видят свою жизнь за границей, чем хотят заниматься. Расскажите им, как проводят время их местные сверстники: для них может быть сюрпризом, что люди

их возраста, например, много путешествуют или сидят по утрам в кафе с приятелями.

- **Отношения отцов и детей.** Эмиграция родителей может внести дисбаланс в отношения всей семьи, поэтому, если вы чувствуете сильное напряжение, постарайтесь обсудить с родителями конфликтные ситуации и найти пути их решения (может быть, с помощью семейного терапевта или медиатора).
- **Независимость.** Для пожилых родителей может быть сложно переживать зависимость от выросших детей, поэтому важно найти вместе с ними те сферы жизни, которые будут только их, где они будут чувствовать свою ответственность и значимость. Например, это может быть хобби, подработка, изучение языка.
- **Психические расстройства.** Такая большая перемена, как эмиграция, может вызвать сильный стресс, а вслед за ним — и расстройства настроения (депрессивные и тревожные расстройства). Поэтому стоит внимательнее следить за тем, как себя чувствует пожилой родственник, и, если что-то беспокоит, сразу обратиться к врачу.

Можно ли адаптироваться к новой жизни полностью? Когда уже станет легко?

Кажется, что, если вы переезжаете во взрослом возрасте, вы вряд ли когда-нибудь сможете полностью адаптироваться в новой жизни и сказать, что вы полностью ассимилировались. Сформировались как личность вы в другой культуре, и все равно даже через 10 или 15 лет жизни в другой стране останутся вещи, которые раздражают, удивляют, вызывают непонимание. Но они не будут

ощущаться так же остро, как в первые годы жизни в эмиграции.

Но это не значит, что вы не будете чувствовать себя в новой стране как дома. Она правда может ощущаться домом, даже если вы не принимаете на 100% то, что в ней происходит.

Если это так, то вы действительно достигли этапа бикультурализма и начали четче видеть реальность, не приукрашивая ее, а значит, стали более зрелым и цельным человеком, в том числе благодаря опыту эмиграции.

Подведем итог

Даже через несколько лет после переезда приходится сталкиваться с трудностями адаптации, только они отличаются от тех, что были на первых этапах.

- Происходит пересборка собственной идентичности, формирующейся на основе представлений о себе и принадлежности к определенным группам.
- Помимо того, что идентичность состоит из фактических характеристик, у нее есть еще психологические: это уникальность, целостность, единство и общественная солидарность. В эмиграции большинство характеристик идентичности вследствие попадания в другой культурный контекст подвергаются переоценке.
- Можно помочь себе с пересборкой идентичности, выполнив упражнение из этой главы. При этом важно помнить, что даже после многих лет в другой стране все равно вряд ли удастся адаптироваться до конца и стать полностью своим. Но это не отменяет того, что можно жить счастливо в эмиграции.

Также в эмиграции приходится задавать себе много вопросов о том, подходит ли вам культура страны, где вы живете, рефлексировать о своем месте в ней и о тех установках, которые вы несете в себе, а еще справляться с тем, что может возникать чувство вины за недостаточность погружения в нее.

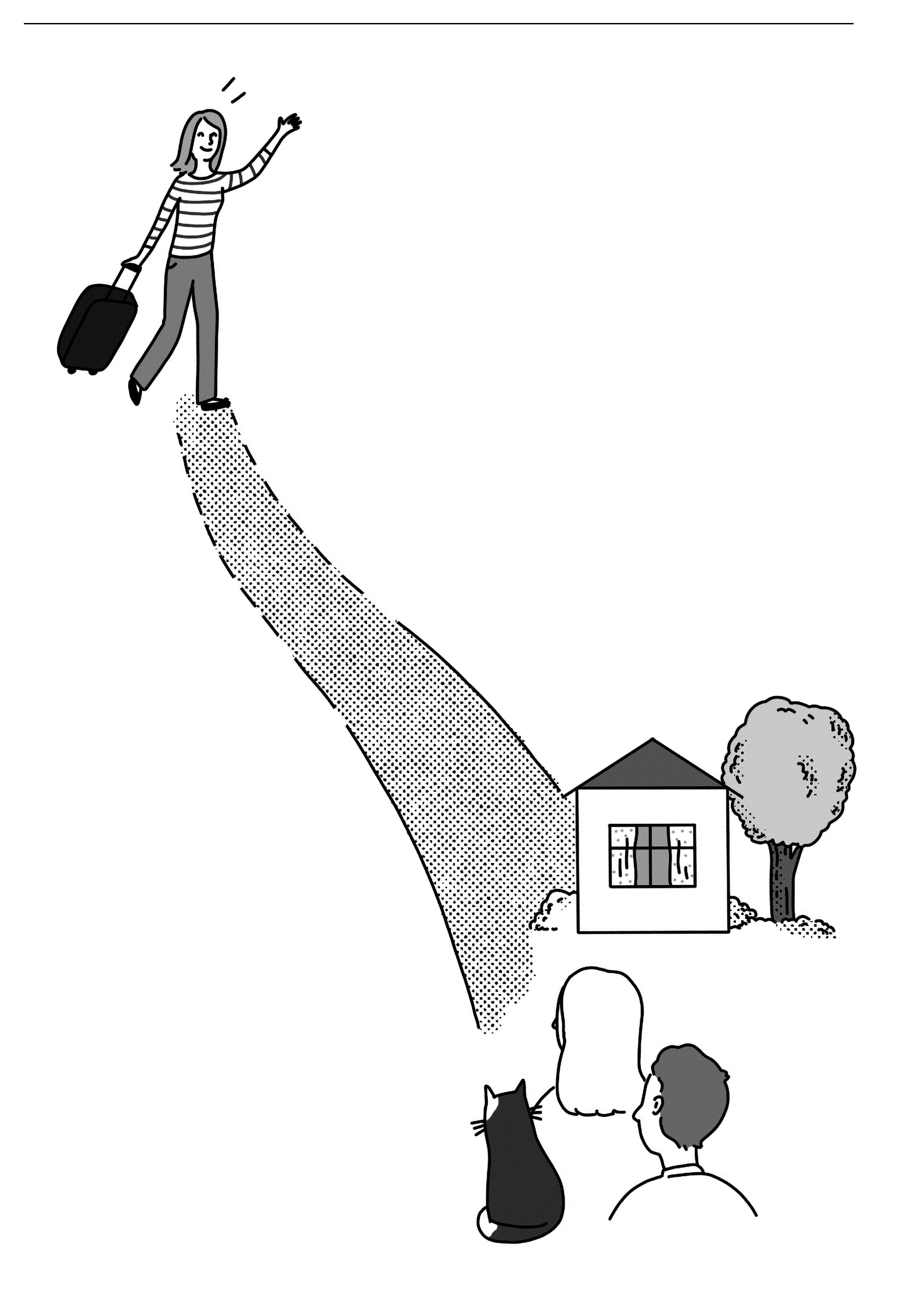
- Если вы решаете снова сменить страну, то вас могут преследовать вопросы о том, как понять, какую страну выбрать. С этим может помочь типология культурных изменений Герта Хофстеде. Рефлексия над тем, в какой культуре вы сейчас живете и как бы хотелось, может помочь выбрать другую страну более прицельно и получить то, чего вам не хватает в текущей.

Также в этот период может быть важно помочь детям адаптироваться к жизни в другой стране, особенно если они родились уже в эмиграции. Их называют детьми третьей культуры, так как в их сознании происходит смешение родной культуры родителей, окружающей их культуры другой страны и комбинации этих двух культур.

- Существует множество типов ДТК, обстоятельства взросления которых отличаются. ДТК отличаются от других детей тем, что очень адаптивны, отлично чувствуют контекст и учитывают его при общении. Они более толерантны, и их чаще других детей волнует ответ на вопрос «Кто я?», но при этом у них есть проблемы с доверием и сложности с гореванием по прошлому.
- Детям можно помочь, налаживая рутину их жизни, рефлексируя с ними о потерях, дружбе, практикуясь

в изучении языков и обсуждая родную культуру и чувство дома.

Пожилых родственников можно поддержать, организовав для них общение, понятную среду, дело и досуг, обсудив трудности в отношениях, их независимость. Важно следить за их ментальным здоровьем.



ГЛАВА 5

Я возвращаюсь

Решение вернуться из эмиграции в родную страну может быть вызвано разными причинами. Кто-то не смог устроиться в новой стране, не нашел работу, не подошли климат или ритм жизни. Кто-то тоскует по дому: по понятному языку на улицах, по знакомой природе, по родственникам, друзьям, еде. Кому-то нужен особый медицинский уход, который в другой стране обеспечить не получается.

Какой бы ни была причина, это решение дается трудно. Покидать обустроенное место и возвращаться домой может быть страшно. Но если вас не отпускает это желание, важно разобраться, что за ним стоит и как себя поддержать.

Мотивация к возвращению

Как мы обсуждали в главе 2, мотивация уехать может быть выталкивающая и притягивающая. То же самое можно применить и к мотивации вернуться.

Выталкивать из страны эмиграции вас может, например, то, что вы так и не почувствовали себя своим, обязательства перед близкими и финансовая ситуация. Притягивать обратно в родную страну могут, скажем, ощущение предсказуемости и понятности будущего, необходимость

переварить опыт эмиграции и подготовиться к новому переезду в более понятной среде.

Как обстоит дело у вас? Как вы можете описать мотивацию вернуться? Что подталкивает вас к мысли о возвращении? Как, по вашему мнению, изменится ваша жизнь?

....

....

....

....

Как вам кажется, не идеализируете ли вы жизнь в родной стране, не завышены ли у вас ожидания от переезда обратно?

....

....

....

....

Ценности как компас для выбора

Если с мотивацией к возвращению все относительно понятно, то дальше нужно действовать: физически собрать всю свою жизнь в другой стране, перевезти ее обратно и обосноваться там. Вы знаете по опыту прошлого переезда, как много на это нужно сил, — и это заранее пугает. Хочется откладывать и откладывать реальные действия.

Психологические ценности и подкрепляющие их действия могут помочь вырваться из круга прокрастинации. Давайте разберемся, что это такое.

Что такое психологические ценности и зачем они нужны?

Ценности — это компас, который помогает двигаться через жизнь и формировать ее такой, какой вы хотели бы. Если вы когда-то мечтали, как изменится ваша жизнь к лучшему, когда вы переедете в другую страну или найдете новую работу, вы точно знаете, о чем идет речь.

Ценности помогают выбирать, что для вас важно, а что нет, решать, что подходит, а что нет, лично для вас, позволяют видеть смысл в сложных выборах и проходить через трудные времена.

Ценности — это не то же самое, что цели. Ценности указывают направление движения, путь, а цели — конкретные точки на этом пути, помогающие продвигаться вперед. Ценности — это то, каким человеком вы хотите быть в своих глазах и в глазах важных для вас окружающих. Целей можно достичь, а ценности остаются с вами на протяжении долгого времени.

Понимание собственных ценностей позволяет жить более осмысленно. Например, для вас важно быть рядом со старшими родственниками, видеть их не только по видеосвязи, помогать им. Вы решаете вернуться из эмиграции, чтобы проводить с ними больше времени. Таким образом, для вас может быть важна ценность укрепления семейных связей, преемственность поколений и вы делаете выбор в пользу нее, а не, скажем, ценности жить за границей и получать опыт там.

Какие бывают ценности?

Есть несколько классификаций ценностей, и для формирования собственного списка можно воспользоваться любой из них или сформировать удобный для вас перечень.

Ценности принадлежности, достоинства и справедливости

Современная концепция ценностей, которой придерживаются политические и культурные организации во многих странах, основывается на принадлежности, достоинстве и справедливости для всех их членов[34].

- **Принадлежность** — это ощущение себя в безопасности среди окружающих, возможность быть собой и быть принятым таким, как вы есть.
- **Достоинство** — это возможность чувствовать самоценность, самоуважение, любить себя со всеми плюсами и минусами и давать другим делать то же самое.
- **Справедливость** — возможность поступать правильно и нести ответственность за причиненный ущерб в случае неправильного выбора. Если поступки всех членов общества оцениваются с позиции справедливости, то в таком обществе скорее будет расти культура доверия, где каждый сможет полагаться на других.

Безусловно, все эти три ценности — это направления движения, которые вряд ли будут достигнуты на все 100%. Но стремление к ним уже может сделать жизнь многих людей лучше.

Как и каким образом реализуются три эти ценности в вашей жизни? Как на это влияет контекст, в котором вы живете?

....

....

....

....

Как бы хотелось, чтобы было?

....

....

....

....

Ценности в разных областях жизни

Есть несколько сфер жизни, которые люди обычно воспринимают как основные, важные. В нескольких из них, а может, и во всех можно наметить направление движения, помечтать, каким вы хотите быть в этой сфере[35]. Иногда направления мысли могут пересекаться (например, желание иметь гибкое сильное тело может относиться как к здоровью, так и к отдыху, если вы воспринимаете спорт как отдых). Где вы находитесь сейчас в каждой из областей? Каким вы хотите быть, как хотите себя там чувствовать? Что вас волнует, что имеет смысл лично для вас?

- **Семейные отношения.** Что для вас семья, как вы себя ощущаете в ней? Каким родственником вам хочется

быть? Какие отношения хотелось бы строить, как проявляться в них?

....

....

....

....

- **Любовные отношения** (если они выделяются в отдельный блок от семейных). Каким партнером вы хотите быть для другого, других и хотите ли им быть вообще? Если да, то какие личные качества проявлять больше, а какие меньше и почему?

....

....

....

....

- **Родительство.** Важно ли вам быть родителем и если да, то каким? Какие отношения хотелось бы построить с детьми? Как бы вы себя вели, если были бы достаточно хорошим родителем?

....

....

....

....

- **Дружба и общение.** Что для вас дружба? Каким другом вы хотели бы быть? Как вы бы хотели развивать дружеские отношения, которые есть, какой совместный опыт был бы полезен для этого?

....

....

....

....

- **Работа и карьера.** Что вы цените в работе? Что может сделать ее более важной, значимой для вас? Какие рабочие отношения вы бы хотели построить?

....

....

....

....

- **Образование, развитие и личностный рост.** Нравится ли вам учиться? Что вам дает получение новых навыков, знаний? Чему еще вам было бы важно научиться и почему? Каким студентом вам хотелось бы быть? Кажется ли вам близкой мысль «Я знаю лишь то, что ничего не знаю»?

....

....

....

....

- **Отдых, досуг, развлечения.** Что для вас отдых? А как вы любите развлекаться? Чем вам нравится заниматься в свободное время? Какой вы, когда отдохнули? Какого отдыха хотелось бы больше?

....

....

....

....

- **Здоровье, физическое благополучие.** Как вы бы описали ценность поддержания физического здоровья для себя? Как вы хотите следить за ним? Как контекст вашей жизни (климат, доступность медицинских услуг и спорта, страхи и тревоги по поводу здоровья и проч.) влияет на заботу о себе?

....

....

....

....

- **Духовность.** Что бы это слово для вас ни значило, от принадлежности к религиозным группам до взаимодействия с природой, как она, духовность, проявляется в вашей жизни? Важен ли духовный опыт и если да, то почему? Что он вам дает, каким человеком делает вас?

....

....

……………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………

- **Общественная жизнь, гражданская позиция, окружающая среда.** Какой вклад вы бы хотели внести в развитие местного сообщества? Хотелось бы вам участвовать в волонтерской деятельности по улучшению жизни людей, поддерживать благотворительные организации, политические партии? В какой среде (дома, на работе, на отдыхе) хотелось бы проводить больше времени?

……………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………

Личный список ценностей

Можно составить собственный список ценностей, который будет важен именно для вас. Ниже представлены понятия, которые могут стать ценностями и проявляться в разных сферах жизни. Выберите 10 из них и проранжируйте от более к менее важному.

Этот список можно и нужно дополнять, так что, если вы не нашли понятий, которые важны вам, смело вписывайте их!

- Любовь
- Щедрость
- Забота
- Принятие
- Приключения
- Гибкость
- Смелость

- Проявленность, видимость, заметность
- Честность
- Честолюбие
- Дружелюбие
- Смех и веселье
- Доброта
- Нежность
- Уважение
- Свобода и независимость
- Безопасность и защита
- Успех
- Порядок и последовательность
- Ответственность
- Поддержка
- Скромность
- Терпеливость
- Креативность и творчество
- Сострадание, самосострадание
- Любопытство
- Удовольствие и гедонизм
- Доверие
- Открытость и откровенность
- Саморазвитие
- Осознанность
- Близость и контакт с другими
- Развитие
- Актуальность
- Движение
- Надежность

Для меня важны следующие ценности, потому что…

1. ....

....

2. ....

....

3. ....

....

4. ....

....

5. ....

....

6. ....

....

7. ....

....

8. ....

....

9. ....

....

10. ....

....

Как ценности трансформируются в реальные жизненные изменения?

Понимание своих ценностей — важная основа, фундамент наполненной жизни. Но чтобы прийти к ней, нужны так называемые ценностные действия. Они отличаются от обычных действий тем, что приближают нас к той жизни, которую мы хотим. Например, вы поняли про себя, что ваша ценность — чувствовать себя успешным профессионалом. Ценностными действиями в этом случае могут быть, скажем, участие в профессиональных мероприятиях и сообществах, написание материалов в СМИ для укрепления личного бренда, налаживание и сохранение крепких отношений с коллегами. И даже не будучи самым экстравертным человеком, вы можете все равно совершать эти

действия (или найти более подходящие лично вам!), чтобы реализовывать эту ценность.

В каждый момент времени у нас есть выбор, точка, где можно принять решение совершить ценностное действие и двинуться в сторону желанной жизни. Пусть даже это действие будет маленьким, почти незаметным, но оно все равно важно. Даже если вы легли спать всего лишь на пять минут раньше, чем вчера, у вас появилось на пять минут больше времени на отдых (если у вас не бессонница, конечно!). И это уже может сделать следующий день чуть более продуктивным.

Стоит отказаться от мысли, что с момента, когда вы заключаете с собой договор «с понедельника заниматься спортом три раза в неделю», жизнь изменится и нельзя будет ошибаться и нарушать данное себе обещание. Вряд ли это возможно физически: мы не роботы и ошибаемся, такова человеческая природа. Скорее важно напоминать себе, что ошибки и откаты — такая же часть процесса, как успехи и победы, и важно продолжать делать шаг в сторону жизни, имеющей для вас смысл, даже если за ним последуют два шага назад.

Упражнение: определяем ценность опыта эмиграции и возвращения

Если сейчас вы в раздумьях, возвращаться обратно или нет, то можно попробовать подвести промежуточные итоги вашей эмиграции и зафиксировать точку, с которой начинается движение дальше. Именно призма ценностей и ценностных действий позволит заметить, что важного было в прошлом, лучше понять, почему вы принимаете такое решение, и с большей уверенностью двигаться вперед.

Какие ценности реализовались в вашем опыте эмиграции? Например, вы смогли лучше понять, как живут другие люди, какими дорогами, непохожими на те, к которым вы привыкли, идут к счастью. Как эти ценности изменили вас?

....

....

....

....

Какие реализовать не удалось? Например, вы так и не смогли найти дом в другой стране. Что вы чувствуете по поводу того, что не получилось?

....

....

....

....

Какие «суперсилы», навыки, умения вы привезете с собой из эмиграции? Например, ощущение, что вы можете положиться на себя и со многим способны справиться, новые знакомства, языки и кругозор. Как это поддерживает вас сейчас?

....

....

....

....

Как вам кажется, какие ценности поможет реализовать возвращение в родную страну? Например, одна из самых сильных ценностей в жизни взрослого человека — возможность реализоваться профессионально. Подталкивает ли возможность развития карьеры к возвращению? Или, может, это вынужденная мера для подготовки к новому, уже более продуманному отъезду?

....

....

....

....

Какие ценностные действия нужно совершить, чтобы желанная жизнь приблизилась? Например, для плана, который вы задумали, нужны деньги, и начать стоит с того, чтобы пересмотреть расходы и доходы. Какое совсем небольшое, но подкрепляющее ваши ценности действие вы можете сделать уже сегодня?

....

....

....

....

Как вы заметите, что ценности, которые выделили как важные для себя, реализовались и вы живете жизнью мечты? Умеете ли вы замечать и праздновать собственные успехи?

....

....

....

....

Важно помнить, что необязательно принимать решение навсегда. Вы можете, как и при решении переехать, думать о том, что это такой этап, когда вы посмотрите, как будет житься в родной стране. Не понравится — можете уехать вновь, как уже делали раньше. Такая стратегия оценивать это вроде бы судьбоносное решение преуменьшает его значимость, а значит, и ощущение непосильного груза ответственности, если что-то пойдет не так.

Реинтеграция, или повторная адаптация к знакомому

Для многих возвращающихся становится сюрпризом, что к родной стране тоже нужно адаптироваться и привыкать. Частично это происходит из-за того, что процессы могли

измениться за время вашего отсутствия (например, стал другим принцип подачи документов в государственные органы), а частично — из-за того, что изменились вы, привезя из эмиграции новый опыт, новые победы и поражения.

Необходимость реинтеграции в страну может поначалу обескураживать. Часто бывает ощущение, что окружающие говорят на знакомом языке, но вы не совсем их понимаете. К тому же странно замечать изменения в мелочах: вот тут дерево выросло, а там построили новый дом. Любимый магазин закрылся, на его месте другое заведение.

Еще странным бывает чувствовать, что у знакомых, которые оставались в стране, жизнь тоже не замерла на том моменте, когда вы расстались. Родились дети, кто-то женился, кто-то развелся. И кажется, что вы уже не совсем и знаете этих людей, контакт с ними за время вашего отсутствия истончился.

Поначалу после возвращения можно испытывать подъем и радость, но потом окунуться в грустные переживания. Интуитивно этот процесс напоминает четыре стадии адаптации в эмиграции*, так что здесь можно применить те же правила самопомощи. Например, можно воспользоваться способами ниже:

- Напоминать себе, что нужно время. Как вы постепенно привыкали к новой стране, так же постепенно будете привыкать и к родной — может, чуть быстрее. Как это было с вами тогда? Что полезного дал вам этот опыт?
- Вспомнить, что приносило вам удовольствие, когда вы жили в родной стране. Хочется ли попробовать это снова?

---

* Подробнее об этом в главе 1.

- Узнавать, чем живет город, в который вы вернулись. Какие новые классные места открылись, о чем говорят горожане, что их занимает. Где они гуляют и проводят время. Эти знания помогут вновь погрузиться в актуальную повестку и сделать «новый» старый город более знакомым.
- Подумать о процессе адаптации в эмиграции. Как он проходил для вас тогда? Что было сложным, что поддерживало? Какие проблемы вы решили, что выручило? Ответы на эти вопросы могут помочь вовремя заметить трудности при повторной адаптации уже в родной стране и по возможности предотвратить их.
- Включаться в общение и социум. Практически всем переживающим трудные времена помогает делиться эмоциями и слышать поддержку тех, кто проходит через подобное. Может быть, в вашем городе есть сообщество вернувшихся из эмиграции? А если нет, может быть, вам хотелось бы создать такое, чтобы говорить о своем опыте с единомышленниками?
- Искать, что для вас важно. Даже если возвращение было вынужденным, постарайтесь увидеть, что в этом опыте станет важным, ценным, полезным. Например, можно взять передышку перед следующим переездом, подкопить ресурсов, передохнуть. Или видеть, что близким, с которыми вы вернулись, так лучше, и это может поддерживать.

Атака на стыд

Многих вернувшихся спрашивают о причинах решения. Тем, кто не уезжал, может казаться, что вернуться назад — значит сдаться, не справиться. Это стыдно, как

проваленные выпускные экзамены в школе. Чувство стыда, насаждаемое извне, может быть крайне тяжело выдерживать: такое впечатление, что вам нужно оправдаться за выбор!

Вообще функция эмоции стыда — регулирование поведения человека в обществе. Стыд буквально говорит: «Не будь таким, таким быть плохо, будь другим». И если ребенка воспитывали так, ему во взрослом возрасте будет крайне сложно не цепляться на «стыдный» крючок: он привык быть удобным для других и испытывать стыд, когда всего лишь хочет быть собой, а не таким, каким его хотят видеть окружающие.

На самом деле решение вернуться — совсем не стыдное, а такое же правомерное, как и любое другое, которое отвечает вашим ценностям. Возможно, никто вокруг не считает его правильным, но, если для вас оно имеет смысл, значит, оно для вас подходит. Даже если в будущем оно окажется неудачным и вы будете разбираться с последствиями, это окажется проще, если решение принято исходя из собственных ценностей.

Столкновение с чужим желанием застыдить вас за выбор — это проверка крепости ваших ценностей. Сомневаться в них в минуту слабости — совершенно нормально. Важно напоминать себе, зачем вы сделали то, что сделали. А объяснять свой выбор другим и доказывать, что такое решение тоже имеет право на существование, — опционально.

Подведем итог

- Не так важно, по каким формальным причинам вы думаете вернуться в родную страну из эмиграции. Важно, чтобы это решение было продиктовано ценностями. Они бывают разными, могут проявляться через сферы жизни или отдельные важные для вас понятия, но главное, чтобы они были лично вашими и отзывались в вас.
- Чтобы реализовывать ценности и двигаться к наполненной жизни, нужно совершать ценностные действия.
- Если вы парализованы прокрастинацией из-за выбора, возвращаться или нет, можно сделать упражнение из этой главы, которое поможет проанализировать опыт жизни в другой стране и выявить те ценности, которые могут реализоваться с возвращением.
- После возвращения важно помнить, что будет период повторной адаптации, реинтеграции в знакомую среду. Можно помочь себе пройти его более гладко, заново знакомясь с городом и обсуждая свой опыт с единомышленниками.
- Окружение может не поддержать возвращение на родину и стыдить за этот выбор. Важно напоминать себе, почему вы его сделали, и, если нужно, защищать его и собственные границы.



ГЛАВА 6

Я остаюсь в родной стране

Эмиграция касается не только уезжающих, но и остающихся. Тех, кто выбирает оставаться в своей стране, продолжать строить жизнь здесь, несмотря на звучащее со всех сторон «Пора валить» и массовые отъезды друзей.

Если это решение не вызывает внутреннего конфликта, это радостно! Вы избавлены от потребности обдумывать, обосновывать себе (а может, и другим) этот выбор. Вас не задевает, что с вами могут быть не согласны те, кто уезжает, а если временами выбор и вызывает сложные чувства, вы быстро через это проходите. У вас есть своя жизнь, свои заботы, радости и горести. Они не связаны с решением оставаться или уезжать. Вы любите свою страну, свой город и не представляете жизни где-то еще. Вас поддерживает в этом семья, друзья, родители, питомцы, знакомая природа и язык вокруг, ощущение ценности и смысла нахождения именно здесь.

Другое дело, если вы много думаете о переезде и об уезжающих и с этим вам сложно. Вы не понимаете, как относиться к тому, что уезжают друзья, знакомые, и значит ли это, что вам нужно усомниться в собственном выборе.

Или вы и думаете об отъезде, но у вас нет на это ресурсов, сил: обстоятельства складываются так, что остаться — лучший вариант. Временами это очень тревожно.

Может быть много тяжелых переживаний, с которыми сложно справиться тем, кто остается. Именно о них и будет эта глава.

Мифы об эмиграции

Начать хочется с мифов об эмиграции, которые часто заслоняют реальное представление об этом опыте. Мифы, с одной стороны, полезны, ведь они помогают держаться собственной картины мира. Если «нас там никто не ждет», значит, можно и не думать о том, чтобы переехать. Ведь дома есть те, кто ждет!

С другой стороны, мифы мешают смотреть на ситуацию объективно, а значит, принимать более осознанные решения. Может, с какими-то из них можно поспорить, чтобы увидеть ситуацию под другим углом?

Вот основные мифы об эмиграции и эмигрантах и попытка посмотреть на них с другой стороны.

«Вы никому не нужны в другой стране»

Это самый распространенный миф, который поддерживается и тиражируется в СМИ. Звучит это утверждение неприятно: если это говорят про вас, сразу хочется оправдываться и спорить.

На деле это утверждение — манипулятивная попытка собеседника принизить вас и возвыситься в собственных глазах, заняв главенствующую позицию в разговоре. Ваш собеседник будто знает все про жизнь «там»

и убеждает вас его послушать. С таким манипулятором бесполезно вступать в полемику: у него своя психологическая цель — подавить вас, и на любой аргумент он найдет еще один. Вы будете чувствовать себя в ловушке, он — торжествовать, ведь он как бы прав.

Спросите себя: хотите ли вы переиграть собеседника и доказать ему, что правы? Для чего вам это?

....

....

....

....

А если вы сами верите в этот миф: что для вас значит то, что вас в другой стране никто не ждет? К чему подталкивает это знание? Какое мнение о мире подкрепляет?

....

....

....

....

Есть ли среди ваших знакомых те, кто опровергает этот миф своим примером?

....

....

....

....

«Эмигранты — люди без прав. Если что, власти сразу выкинут из страны»

Все зависит от страны и статуса, с которым переезжаете. Эмиграционная политика большинства привлекательных для эмиграции стран достаточно четко очерчивает права и обязанности каждого приезжающего. Если человек знает закон, понимает свои права, то он будет лучше защищен от неприятностей.

Психологически взрослый человек понимает, для чего нужны законы, и старается разобраться в них до переезда. В любой стране важно знать права и обязанности гражданина, не только в эмиграции.

Интересовались ли вы миграционным законодательством других стран? Обсуждали ли вопрос легализации с уехавшими знакомыми и друзьями? Что они говорят об этом?

....

....

....

....

«Где родился, там и пригодился»

Современная статистика с вами не согласится, ведь это утверждение скорее характерно для постиндустриального общества, а не цифровых экономик, в которых мы живем сегодня. Как мы говорили во введении, больше 3% населения Земли — мигранты. Россия — третья в списке самых «покидаемых» стран во всем мире[36].

К тому же тренд на удаленную работу после пандемии продолжает расти[37]. Да, не все могут работать удаленно, но кто знает, какие технологии еще изобретет человечество и как они изменят наш мир. Еще 15 лет назад мы не знали, что такое социальные сети, а теперь не можем представить жизнь без них.

Интересовались ли вы прогнозами ученых относительно того, как будет развиваться тренд на перемещение людей между странами, — например, как на него повлияют визы цифровых кочевников?

Боитесь ли вы будущего?

....

....

....

....

«Там не лучше»

Это утверждение — отличный пример генерализации. Это когнитивная ошибка, заключающаяся в попытке человека обобщить очень разнообразный опыт и сказать, что, оказавшись в одних и тех же условиях, все люди живут и чувствуют одинаково. Да, кому-то правда за границей может быть не лучше, и он выбирает вернуться назад (об этом глава 5 этой книги, например). Но многие эмигранты находят массу плюсов в жизни в других странах. При этом плюсы для одних могут быть минусами для других, это нормально.

Если этот аргумент приводят вам, спросите себя: откуда собеседник точно знает, кому где лучше? Что подталкивает его сделать такой вывод? Может, источники, которые

читает и смотрит этот человек, показывают ему однобокую картину? Нужно ли вам с ним соглашаться?

....

....

....

....

Если в этот миф верите вы сами, то какие аргументы в его пользу вы могли бы привести в дискуссии на эту тему? Какой опыт вам говорит об этом? Интересно ли было бы поговорить на эту тему с человеком, имеющим противоположную точку зрения?

....

....

....

....

«Вас не поймут в другой стране, потому что там другой менталитет»

Менталитет народа, страны — устоявшаяся, но устаревшая концепция. Она упрощает все многообразие опыта, который проживает каждый отдельный человек, и сводит многогранную личность к плоскому набору характеристик. Концепция менталитета — отличная почва для дискриминации по национальному признаку.

Когда мы говорим о менталитете, в нашем мозгу включается когнитивное искажение под названием «иллюзия

глубины понимания». Людям часто кажется, что они понимают мир с большей детализацией, могут строить более глубокие, чем есть на самом деле, связи и делать выводы на их основе. Согласно исследованию психологов из Йельского университета Леонида Розенблита и Фрэнка Кейла, это не так[38]: люди часто думают, что разбираются в теме лучше, чем это показывают объективные тесты.

Сложно мыслить рационально и отказываться от удобных обобщений вроде концепции менталитета. Ведь даже в рамках народа, объединенного границами, есть малые народности, чья культура сильно отличается от доминирующей. Да, осознавать сложность мира, противостоять когнитивным искажениям нашего мышления — тяжело. Но именно понимание, что мир более сложен и хаотичен, чем мы о нем думаем, дает принятие других людей, их особенностей, слабостей и сильных сторон. А если учитывать эти особенности в других, можно допустить, что и вам тоже можно быть разным, неидеальным и ошибающимся.

Какие устоявшиеся представления о разных народах есть у вас? Что их подтверждает, а что — опровергает?

....

....

....

....

«Взрослым не адаптироваться к новой жизни»

Это не совсем миф, так как в среднем детям действительно легче адаптироваться в эмиграции, чем взрослым, ведь они моложе и многое воспринимают проще и быстрее[39]. Но это

утверждение однобоко: за счет отрицания оно не включает в себя истории людей, у которых получилось. Они тоже адаптируются, только дольше, и им на это нужно больше ресурсов — эмоциональных и когнитивных. Например, в одном из эпизодов моего подкаста «Это переходит все границы» мы с соведущей интервьюировали ее бабушку и дедушку, которые переехали в США после 60 лет. И это не единственный известный мне случай*.

Если подходить к эмиграции без ожиданий, с любопытством, то адаптироваться скорее получится, чем нет**.

Кто такой для вас этот самый взрослый, который не может адаптироваться? Когда начинается этот возраст? Что характеризует человека, который не сможет адаптироваться?

....

....

....

....

....

....

....

---

* Этот пример может быть и когнитивным искажением «ошибка выжившего», когда единственный успешный кейс берется за основу мнения, что должно получиться у всех. Так что тут важно рассматривать каждый конкретный случай отдельно: один человек сможет отлично адаптироваться в 60 лет, а другому будет крайне тяжело в 25.

** Подробнее об этом в главе 1.

«Нужно оставаться в своей стране и поднимать ее, а не сбегать в другую»

Любые утверждения, подобные этому, слишком жесткие и ограничивающие, они наполнены пассивной агрессией и осуждением: например, слово «сбегать» несет негативный смысл, ведь бегут только трусы. Важно не попадаться на крючок манипуляции, а честно ответить себе на вопрос: что именно меня цепляет здесь и почему говорящий это хочет меня зацепить?

Это миф того же порядка, что и «дети должны помогать родителям» или «предназначение женщины — родить ребенка». Все, кто выпадает из этого дискурса, могут чувствовать мощный стыд. Стыдно чувствовать себя «другим», «иным».

Да, социальное давление по этим вопросам сильно, и вряд ли получится от него когда-нибудь избавиться. И тут тоже полезно вспомнить о собственных ценностях: почему мне важно делать что-то для своей страны? Что я действительно ей должен как гражданин? Что государство должно мне, раз я плачу ему налоги? Выполняет ли оно собственные обязательства?

....

....

....

....

....

....

....

Чувства и эмоции остающихся

Чувства и эмоции тех, кто решил остаться, могут быть важным индикатором их реакции на факт переезда других, подсвечивать их ценности и указывать на потребности.

Эмоции и чувства не одно и то же. Эмоции — это интенсивные, краткие реакции на внешний мир, а чувства — продолжительное отношение к событиям, людям, то значение, что вы придаете эмоциональному переживанию и опыту.

Важно отметить, что вы необязательно все время будете чувствовать одно и то же по отношению к собственным выборам и выборам других людей. Чувства могут смешиваться, переходить одно в другое, меняться с течением времени. Это нормально. Цель этой главы — помочь вам определить смысл того, что вы испытываете по поводу собственного выбора остаться.

Попробуем разобраться в эмоциях и чувствах остающихся.

Эмоции

Радость, интерес, любопытство

Часто те, кто остается, с радостью провожают уезжающих и наблюдают за их жизнью с любопытством и интересом. Может быть, приятно смотреть за тем, как близкие и знакомые строят жизнь в другой стране. Ощущение от этого — будто вы читаете хорошую книгу или смотрите интересный сериал: вроде любопытно, но на себя примерить не хочется.

В таком случае отсутствует конфликт между тем, как вы живете сейчас и как хотелось бы жить. Кажется, вы живете согласно собственным ценностям, ваши потребности

удовлетворены или вы знаете, как их удовлетворить в будущем.

Гнев, злость, раздражение

Это самые яркие эмоции, цель которых — помочь вам конвертировать внутреннее недовольство во внешнее действие, которое поможет сделать жизнь лучше. Если вы злитесь на ситуацию, на то, как несправедливо с вами поступили те, кто уехал, спросите себя: во что я могу превратить клокочущую внутри меня энергию? Что я могу сделать благодаря ей?

....

....

....

....

Грусть

Грустить из-за постоянных изменений в своем мире — естественная часть человеческой жизни. Оканчивать школу или университет, менять работу может быть грустно. Дети растут — и вот уже превращаются из сладких кабачков в противных подростков. В контексте выбора оставаться в своей стране может быть грустно, что друзья уезжают, закрываются бизнесы и проекты.

Грусть — эмоция, помогающая прощаться с тем, что завершается, на время или навсегда. Этот процесс может быть довольно долгим: грусть накатывает волнами и никогда не знаете, получилось ли уже до конца отпустить прошлое или нет. Это переживание о том, что как раньше уже не будет.

Однако грустить — значит чувствовать потерю важного для себя, чего-то очень ценного. И это в каком-то смысле радостно: ведь это важное было в вашей жизни и воспоминания о нем останутся с вами навсегда.

О чем вы сейчас грустите? С чем не хочется прощаться, что не хочется отпускать?

....

....

....

....

Что ценного для вас в том, что проходит или прошло? Что в этом важного?

....

....

....

....

Что дали вам те люди, времена и обстоятельства, о которых вы грустите? Что из этого опыта вы возьмете с собой в будущее?

....

....

....

....

Страх

Часто люди не пробуют переехать в другую страну из-за страха перед неизвестным будущим. Среди них могут быть:

- **Страх бедности:** непонятно, как зарабатывать в другой стране, как реализоваться в профессии.
- **Страх потери стабильности и комфорта:** в своей стране есть налаженный понятный быт, который не факт что получится создать где-то еще.
- **Страх ответственности за других:** тяжело принимать решение за всю семью, включая детей, ведь нет уверенности, что им это пойдет на пользу.
- **Страх перемен:** а вдруг там будет хуже? Вдруг надежды на переезд не оправдаются и будет очень обидно и горько за принятое решение?
- **Страх за близких,** которые не смогут уехать: пожилым родственникам будет сильно сложнее помогать из другой страны.

Какие страхи об эмиграции есть у вас?

....

....

....

....

Если отвлечься от конкретного страха и посмотреть на свою жизнь чуть шире, то насколько вы в целом чувствуете себя в безопасности прямо сейчас? Насколько безопасным было ваше детство?

....

....

....

....

Если вы ответили, что скорее часто не чувствовали себя в безопасности, то ощущение страха может восприниматься как более яркое, реальное. Ваша нервная система может считать, что всего потенциально неизвестного, а значит, небезопасного (например, переезда в другую страну) стоит избегать. Нужно любой ценой сохранить статус-кво текущей, относительно безопасной жизни.

Если все ваши сигнальные системы маркируют любое новое как небезопасное, субъективный опыт проживания эмиграции может быть более тяжелым, чем у тех, кто чувствует себя в большей безопасности.

Согласно психологу Илье Латыпову[40], люди, которые часто избегают риска и живут в подчинении у своих страхов, стараются свести участие в собственной жизни к необходимому минимуму. Они:

- Требуют гарантий успеха в том, чем занимаются, а без гарантий просто не приступают к реализации проекта. «Я буду готов переехать вслед за тобой, если только буду уверен, что у нас там все получится».
- Не будут эмоционально вовлекаться в процессы, стараясь занять позицию отстраненного наблюдателя. «Займись подготовкой к эмиграции сама, ведь это твоя мечта».
- Отказываются от желаний, амбиций и планов, только бы не нарушить относительную стабильность, к кото-

рой пришли; убеждают себя, что им много от жизни и не нужно. «Там, в другой стране, все слишком непонятно, лучше уж мы тут, тут привычнее. Все знакомое и предсказуемое».
- Излишне контролируют жизнь («Надо еще раз проверить и перепроверить наш план по переезду») или, наоборот, отказываются от контроля («Переедем — а там будь что будет»).
- Переоценивают или недооценивают силу психологической нагрузки. «В эмиграции мне будет слишком тяжело, поэтому я не поеду».

Эти поведенческие стратегии — следствие того, как вы приспосабливались к прошлым вызовам и проблемам. Они, вероятно, работали раньше и помогали вам справляться. Но теперь они могут мешать (как в том примере, где вместо молотка забивают гвоздь микроскопом, так как он всегда в руках) видеть другие, более выгодные и гибкие варианты, как действовать в разных ситуациях.

Какие из перечисленных выше пяти стратегий справляться со страхами свойственны вам и как они проявляются?

....

....

....

....

Для того чтобы научиться реагировать по-другому, нужно для начала удовлетворить базовую потребность в безопасности. Как вам кажется, чего вам не хватает,

чтобы почувствовать себя в большей безопасности сейчас?

....

....

....

....

Если представить, что вы почувствовали себя в безопасности, хотелось бы вам попробовать другую стратегию справляться со страхом? Как вы будете действовать, если вами будет управлять не страх, а, скажем, любопытство или интерес?

....

....

....

....

Чувства

Тревога оставаться

Тревога отличается от страха тем, что она неконкретна. Вы можете бояться некоего плохого исхода, что случится что-то ужасное, если вы останетесь в родной стране. При этом у вас может не быть возможности уехать, а может, и яркого желания. Но тревога остается.

С тревогой тяжело жить, она изматывает и подчиняет себе многие выборы: вы можете перестать встречаться с друзьями, чтобы избежать неловких моментов

в общении, не искать новую работу из-за страха собеседований, прокрастинировать при решении важных задач. Поэтому важно изучить собственную тревогу, самостоятельно или с помощью психолога, понять, как она работает.

Если вы в принципе тревожный человек, то знаете, что тревога может доставлять много неудобств и сильно портить жизнь. Как она проявляется у вас? В каких сферах жизни наиболее сильна? Как вам кажется, хотелось бы вам не испытывать ее так ярко? Что вы можете для этого сделать, как помочь себе?

....

....

....

....

Что самое страшное случится, если вы останетесь, несмотря на тревогу? Как вы можете поддержать себя в этом выборе?

....

....

....

....

Зависть и презрение

Эти две эмоции порицаются обществом, но и они нужны, ведь указывают на ваши истинные желания: зависть показывает, что хочется получить, а презрение — какие люди рядом не нравятся и рядом с кем быть не хочется.

Чему или кому вы завидуете? Что хотелось бы иметь такого, что есть у других? Что вы можете сделать, чтобы в вашей жизни это тоже было?

....

....

....

....

Кого и за что вы презираете? Как ведет себя другой человек, что вы чувствуете презрение по отношению к нему? Хочется ли вам отстраниться от этого человека?

....

....

....

....

Бессилие

Часто выбор оставаться в своей стране — и не выбор вовсе: нет денег на переезд; чем дальше, тем сложнее это сделать; кажется, что если не сделаете сейчас, то уже опоздали. Бывает, что очень хочется уехать, но партнер против, и приходится либо разрывать отношения и ехать в одиночку, либо оставаться, но вместе. Или вы не можете уехать, потому что нужно заботиться о пожилых родственниках. Еще кажется, что раз вы не уезжаете, то поддерживаете выбор большинства, который не кажется правильным. И от этого накрывает бессилием.

Бессилие — именно то чувство, которое человеку очень сложно переживать. Оно засасывает, в нем будто застреваешь, как в болоте. Все тело сковывает острое осознание: больше ничего сделать нельзя. За ним следует бездействие — физическое выражение бессилия, невозможность двинуться с места и принять решение.

Но на самом деле бессилие — это точка, в которой стоит немного задержаться, хоть это и кажется контринтуитивным. Оно нужно для того, чтобы признать, что так, как раньше, уже не получается, и постараться понять, как можно по-другому.

Если вы часто чувствуете бессилие, попробуйте узнать, что это чувство хочет вам сообщить. Для этого ответьте себе на вопросы ниже.

В какой точке вашей жизни, в каких обстоятельствах вы чувствуете бессилие? Что происходит с вами в этот момент?

....

....

....

....

Как оно ощущается? Какими словами его можно описать? Что говорит вам внутренний голос, когда вы переживаете бессилие?

....

....

....

....

Можно ли сказать, что так, как раньше, уже нельзя? А как бы хотелось?

....

....

....

....

Что стоит за тем желанием или желаниями, которые вы описали выше? Какая потребность? Например, это потребность в безопасности, принятии, признании, поиске смысла. Как можно описать эту потребность одним предложением?

....

....

....

....

Как еще, кроме тех способов, что вы пробовали, можно удовлетворить эту потребность? Может, можно сделать что-то небольшое, но важное для вас уже сегодня, чтобы выйти из оцепенения бездействия?

....

....

....

....

Какие отговорки, чтобы ничего не делать с бессилием, вы слышите сейчас в своей голове? Как они звучат? Что можно им противопоставить?

....

....

....

....

Как поддержать себя, если кажется, что все уехали?

Вы отрефлексировали собственные чувства по поводу того, что выбрали оставаться, и теперь может быть важно поддержать себя в этом решении.

Остановитесь

Чувствуете ли вы, что вас затягивают негативные мысли? «Вот скоро все уедут, и мне не с кем будет общаться».

Попробуйте представить эту ситуацию по формуле: «Мозг рисует такую картину будущего… Когда я ее вижу, я чувствую… И я ощущаю это внутри как…»

А где вы на самом деле сейчас? Что делаете? Что с вами происходит безотносительно картин будущего, которые строит мозг?

....

....

....

....

Посмотрите вокруг

Остающимся может быть не менее важно, чем эмигрантам, находить своих, строить прочные дружеские, приятельские связи. На месте уехавших друзей образуется пустота, которую будто бы нечем заполнить.

Если кажется, что рядом больше никого не осталось, а все друзья уехали, осмотритесь: может, есть единомышленники, которые тоже выбрали остаться? Где они? Что, как вам кажется, их волнует?

Хотите ли вы встретиться с ними и если да, то что вы готовы для этого сделать (сходить на митапы, поискать людей в тематических каналах, самому организовать мероприятие)? Что вам было бы важно с ними обсудить?

....

....

....

....

Дайте совет себе

Что бы вы сказали себе самому год назад, основываясь на опыте последнего года?

К чему вам прошлому нужно подготовиться и как?

....

....

....

....

Как вы можете применить этот совет сейчас?

....

....

....

....

Побудьте в городе и с собой

Где ваше место силы в городе, где вы сейчас живете? Чем оно вас наполняет? Каково это — чувствовать себя частью этого места?

....

....

....

....

Как вы любите проводить время в своем городе? Что вам дорого?

....

....

....

....

Какой он для вас — ваш город? Какой у него характер, особенности? На какого героя фильма или книги он похож?

Какая для вас ваша страна? Что из ее культуры, особенностей, традиций вам дорого?

....

....

....

....

Когда вам грустно и больно, где, с кем вы хотите оказаться рядом?

....

....

....

....

Помечтайте

Опишите, каким должен быть день, когда все будет хорошо. Есть ли у вас возможность сделать сегодня что-то, даже самое маленькое и незначительное, что позволит приблизить этот день?

Чему вы хотели бы посвятить свой следующий год? А тот, что будет за ним?

....

....

....

....

Найдите смысл

Смысл — связь между тем, что ценно и важно для нас, и тем, что мы делаем. Найти ценность в собственном выборе может быть критически важно для того, чтобы продолжать идти вперед. Для этого вы можете вернуться к главе 5, разделу о ценностях.

В чем вы видите смысл собственного выбора?

....

....

....

....

Сделайте что-то прямо сейчас

Как вы можете поддержать себя действием? О ком или о чем позаботиться? Может, есть то, чего вы давно хотели, но откладывали, а сейчас — тот самый момент, когда можно не ждать? Может, хочется сделать что-то необычное, о чем давно мечтали, но по разным причинам не делали?

....

....

....

....

Приблизьтесь к себе

Несмотря ни на какие трудности, главное — продолжать жить свою жизнь, не убегать от себя. Что вы можете сделать для себя, собственного благополучия сегодня?

Как можете позаботиться о себе, своем теле, своем доме, своей душе?

....

....

....

....

Как поддержать тех, кто уехал?

Вероятно, у вас есть знакомые и друзья, которые уехали в эмиграцию. Вы можете чувствовать, что общение с ними стало иным. Вы перестаете друг друга понимать так хорошо, как раньше: кажется, что ваша общая жизнь раскололась на две половины и друзья уплывают на своей в одну сторону, а вы на своей — в другую.

Мы говорили об этом процессе со стороны эмигрантов в главе 3 в разделе о дружбе, а сейчас больше хочется сказать о другом. Если ваши друзья уехали из родной страны и в новой им тяжело, а у вас есть силы их поддержать, не пренебрегайте этой возможностью! Вынужденная и экстренная эмиграция — это непросто, и возможность поговорить об этом опыте с друзьями и близкими невероятно ценна для любого эмигранта.

Ниже несколько возможных вариантов, как поддержать друзей.

Выслушайте

Предложите обсудить их дела и состояние и просто слушайте. Не давайте советов, будьте рядом, сопереживайте.



Если ваши друзья уехали из родной страны и в новой им тяжело, а у вас есть силы их поддержать, не пренебрегайте этой возможностью

Порадуйте

Может, заказать близким торт, цветы или милую безделушку для нового дома? Так они ощутят вашу любовь даже за много километров.

Спросите, чем можно помочь

Часто мы даже не догадываемся, какая помощь нужна близким, пока они сами об этом не скажут. А могут ведь и не сказать. Поэтому предложите помощь, если готовы ее оказать.

Подведем итог

В отношении эмиграции существует множество мифов, и нужно к каждому из них относиться критично и решить для себя, что дает вам опора на тот или иной миф.

Остающиеся могут испытывать много разных чувств по поводу эмиграции и эмигрантов, и все эти чувства — повод заглянуть в себя, разобраться, почему они возникают, какую информацию хотят сообщить и какая незакрытая потребность за этим стоит.

Может быть важно поддержать себя в решении остаться. Для этого можно поразмышлять на тему своего места в родной стране и связи с ней, ценностей, которые тут реализуются, поискать единомышленников и сделать что-то важное, что давно откладывали.

Наконец, можно поддержать знакомых эмигрантов, которым сейчас может быть непросто, если у вас есть силы и желание это сделать.

Заключение
Рецепт счастливой эмиграции

Ужасно хочется, чтобы в конце книги о психологии эмиграции был рецепт, как сделать так, чтобы переезд точно стал счастливым и стоящим усилий и затрат событием. Но ни одна жизненная перемена, в том числе и эмиграция, не может подходить всем людям на земле. Да и успешность эмиграции сильно зависит от множества факторов, начиная от обстоятельств, профессии переезжающего, поддержки других до климата страны, куда он прибывает. Нет единого подходящего для всех рецепта, каждый должен самостоятельно выработать для себя формулу.

Со всеми нами каждый день случается жизнь: мы просыпаемся утром с разным уровнем энергии и самочувствием; мы работаем, болеем, занимаемся домашними делами, у нас есть обязательства перед близкими. В этом напряженном графике нет дыр. Свободное пространство заполняется другими делами из списка приоритетов: хобби, путешествиями, отдыхом… Так что бросить кучу ресурсов на эмиграцию — это достаточно смелый поступок! Так же, как и остаться, когда кажется, что все уезжают: это значит подтвердить себе, что вам важнее оставаться верным собственным ценностям.

Надеюсь, что мне удалось дать вам инструменты, помогающие поддержать себя в любом выборе. К концу этой книги кажется, что они могут быть полезны не только в адаптации в эмиграции, но и в целом при любых крупных жизненных переменах. Давайте их резюмируем:

1. Нормализация происходящего с вами благодаря пониманию теории и тех процессов, которые влияют на ваше состояние. Стало ли вам понятнее после прочтения этой книги, на каком этапе адаптации вы находитесь и что влияет на то, как вы себя в нем чувствуете? Понимаете ли вы лучше себя, свои особенности, слабые и сильные стороны? Как вы можете применить эти знания, чтобы сделать собственную жизнь комфортнее?
2. Образ мысли и точка фокуса. Ваше состояние может зависеть от того, как вы смотрите на переезд и адаптацию: как на процесс, где нужно стараться получать удовольствие и смотреть на него с любопытством, или как на конкретный результат, которого обязательно нужно достичь? Помогает ли вам ваш образ мысли видеть мир как место развития, возможностей или, наоборот, как опасное пространство, где нужно быть начеку и никому не доверять? Что будет, если поменять точку фокуса?
3. Очерчивание зоны контроля. Что именно в переезде (например, в плане его подготовки, сборе ресурсов и проч.) вы контролируете, а что нет? А в вашей жизни? Что в целом для вас значит контролировать свою жизнь и что будет, если ослабить контроль?
4. Смысл и ценность опыта. Любые жизненные испытания встречать проще, если удается видеть в них смысл для себя лично. В книге мы много говорили о ценностях и смыслах. В чем в опыте эмиграции или непереезда вы видите для себя смысл, какие ваши личные ценности он реализует?
5. Мотивация. Что именно будет топливом для вас, чтобы продолжать идти туда, где лежит ваша ценность?

6. Ожидания. Склонны ли вы многого ожидать от ситуации и ловиться на крючок завышенных ожиданий? Мешает ли это вам видеть ситуацию такой, как она есть?
7. Умение задавать себе вопросы и оспаривать привычную точку зрения. Важно ли для вас относиться к автоматическим суждениям критически? Как это подтверждается на практике?
8. Психологическая гибкость. Любой инструмент, в том числе психологический, уместен в определенных ситуациях. Достаточно ли гибко вы реагируете на жизненные вызовы и изменения? А если нет, что можно сделать, чтобы этому научиться?
9. Социализация, общение и поддержка. Все, что касается общения, — мощный ресурс поддержки. Есть ли у вас он, а если нет, хотите и можете ли вы его найти?
10. Знакомство с другой культурой и возможность изучать ее с интересом и открытостью. Когда вы ловите себя на обобщениях и предубеждениях относительно иностранцев, как вы поступаете с этим наблюдением? Можно ли отнестись к другой культуре не с предубеждением, а с любопытством, считать ее пространством для изучения нового и для исследования собственной культуры?
11. Умение проживать эмоции и видеть за ними важную для себя информацию. Знаете ли вы, как ощущаются для вас грусть, злость, зависть? В каких ситуациях они возникают и что хотят вам сказать?
12. Идентичность. Можете ли вы с уверенностью ответить на вопрос «Кто я?»? Если вы находитесь в кризисе идентичности, какие ее составляющие остаются незыблемыми, а какие меняются?

13. Дом. Что для вас дом, что значит чувствовать себя дома? Где он и какой?

Как бы вы ни ответили для себя на эти вопросы (может, и не на все ответ нашелся), я надеюсь, что вы сейчас чуть лучше понимаете себя и обстоятельства вокруг вас.

Эмиграция — сложный опыт, подходящий не всем. Если вы выбрали этот путь, он точно сделает вас сильнее, поможет лучше узнать себя и близких. При этом он будет наполнен трудностями, разочарованиями, потерями. Надеюсь, что книга поможет вам пройти через них и увидеть в этом смысл. Если вы после прочтения удостоверились, что переезд не для вас, это отличный результат! Жить в одном месте, не переезжая, — это возможность чувствовать много опор и поддержки от знакомых стен, природы, людей.

Хочется закончить тем, что ни один выбор необязательно делать навсегда. Вы всегда можете переехать, остаться, вернуться и поменять это решение, если изменятся обстоятельства и вы будете считать, что так правильно. Возможность сделать выбор осознанно позволит вам ощутить больший контроль над своей жизнью, а значит, прожить ее более осмысленно и счастливо.

Благодарности

Только начав писать собственную книгу, я поняла, насколько это трудное занятие. Поэтому очень хочется поблагодарить каждого и каждую (и тех, кого отметила здесь, и кого нет), кто был рядом на этом пути и помогал продолжать. Так что машу вам ручкой из книги, без вас ее бы точно не было.

Моему великолепному продюсеру Ирине Гусинской за то, что поверила в идею, за терпение, мудрые советы и мягкое сопровождение до финала. Моему профессиональному редактору Нине Горской за точность слова и перепроверку фактов. Дорогой коллеге Саше Гриевой за наши писательские сессии, невероятные беседы и дверь в мир терапии травмы (очень жду твою книгу!).

Моим чудесным коллегам тире группе поддержки Елене Полехиной, Дарье Зимовщиковой, Гульнаре Гай, Екатерине Лебедевой, Зияде Сайдутовой, Тате Зограбян, Яне Семеновой, Юле Бровкиной и Наде Хасановой за то, что верили, что у меня получится, и говорили много теплых слов поддержки.

Моим невероятным клиентам за их истории, уязвимость, силу и смелость противостоять сложному в этом мире, за выбор жить другой, более наполненной жизнью. Восхищаюсь вами и учусь у вас каждый день.

Моим дорогим друзьям Полине и Арсению Шишкиным, Лизе Затравкиной, Юле Ермолаевой, Рите Труфановой, Ане Ионовой, Инне Лиховид, Юле Савенковой, Маше Ивановой и Анжеле Гильке за то, что вам всегда было важно

знать, как там книга, и за время отдыха от книги, проведенное вместе.

Моему йога-тичеру Дарье Простовой за поддержку через движение и концепцию мягкой силы.

Моим родителям, сестрам, бабушкам и тетям за то, что были рядом, хоть и далеко.

Моему мужу Саше за то, что верит в меня больше, чем я сама. Люблю.

И вам, дорогой читатель, за то, что прочитали книгу. Надеюсь, она поддержит вас в непростые времена переезда и адаптации и поможет заметить, что вы не одиноки в своих чувствах и переживаниях. А значит, найдутся те, с кем можно их разделить.

Полезные интернет-ресурсы, упомянутые в книге

1. Форум Винского с ответами на вопросы о туризме и документальном оформлении проезда через границу https://forum.awd.ru
2. Профессиональное сообщество предпринимателей и IT-специалистов https://mesto.co
3. EU programme for education, training, youth and sport Erasmus https://erasmus-plus.ec.europa.eu/
4. German Academic Exchange Service https://www.daad.de/de
5. Освоение новой специальности в Германии // Handbook Germany https://handbookgermany.de/ru/vocational-training-school
6. Дикие прогулки https://www.dikieprogulki.org/
7. MeetUp https://www.meetup.com/apps/
8. Internations https://www.internations.org/



Примечания

1 World Migration Report 2022 // World Migration Report. https://worldmigrationreport.iom.int/wmr-2022-interactive/.

2 Другая Россия. Пять веков эмиграции // Страдариум. https://stradarium.ru/emigration_russia.

3 Lysgaard S. Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International Social Science Bulletin*. 1955, 7: 45–51. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000033411.

4 Black J., Mendenhall M. The U-curve adjustment hypothesis revisited: A review and theoretical framework. *Journal of International Business Studies*. 1991, 22: 225–247. https://doi.org/10.1057/palgrave.jibs.8490301.

5 Oberg K. Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*. 1960, 7: 177–182.

6 Taft R. Coping with unfamiliar cultures. *Studies in Cross-Cultural Psychology*. Academic Press: London 1977, 1: 121–153.

7 Winkelman M. Cultural shock and adaptation. *Journal of Counseling & Development*. 1994,73 (2): 121–126.

8 Shala B., Cooper R. *Encyclopedia of Diversity and Social Justice*. Thompson, Sherwood (ed.). Lanham: Rowman & Littlefield Publishers, 2014.

9 Жукова И.Н., Лебедько М.Г., Прошина З.Г., Юзефович Н.Г. Словарь терминов межкультурной коммуникации / Под ред. М.Г. Лебедько, З.Г. Прошиной. — М.: Флинта: Наука, 2013.

10 Bennett M. A developmental approach to training for intercultural sensitivity. *International Journal of Intercultural Relations*. 1986, 10(2): 179–95.

11 Беженцы и мигранты // ООН. https://refugeesmigrants.un.org/ru/definitions.

12 Освоение новой специальности в Германии // Handbook Germany. https://handbookgermany.de/ru/vocational-training-school.

13 Dann G. M.S. Anomie, ego-enhancement and tourism. *Annals of Tourism Research*. 1977, 4: 184–194.
14 Wheel of Emotion by Robert Plutchik, 1958 // Researchgate. https://www.researchgate.net/figure/Wheel-of-Emotion-by-Robert-Plutchik-1958-Image-Source-Wikimedia-Commons_fig2_315612031.
15 Plutchik R. *The Emotions*. University Press of America, 1991.
16 Exercise and stress: Get moving to manage stress // Mayo Clinic. https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469.
17 Carleton N.R. Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*. 2016, 41: 5–21.
18 Ellsberg D. Risk, ambiguity, and the Savage axioms. *The Quarterly Journal of Economics*. 1961: 643–669.
19 Например, Hoge E. A., Bui E., Marques L., Metcalf C. A., Morris L. K., Robinaugh D.J., Worthington J.J., Pollack M.H., Simon N.M. Randomized controlled trial of mindfulness meditation for generalized anxiety disorder: Effects on anxiety and stress reactivity. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2013, August 74(8): 786–92.
20 How a 15,000-year-old human bone could help you through the coronacrisis // Forbes. https://www.forbes.com/sites/remyblumenfeld/2020/03/21/how-a-15000-year-old-human-bone-could-help-you-through-the — coronavirus/?sh=7a54b05637e9.
21 Hall S.M. Everyday austerity: Towards relational geographies of family, friendship and intimacy. *Progress in Human Geography*. 2019, 43(5): 769–789.
22 Horton D., Wohl R.R. Mass communication and para-social interaction; observations on intimacy at a distance. *Psychiatry*. 1956, 19(3): 215–29.
23 Schwartz S. J., Luyckx K., Vignoles V.L. *Handbook of Identity Theory and Research*. New York: Springer New York, 2011.
24 Schwartz S. J., Montgomery M.J., Briones E. The role of identity in acculturation among immigrant people: Theoretical propositions, empirical questions, and applied recommendations. *Human Development*. 2006, 49(1): 1–30.
25 Hofstede G. *Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values*. Beverly Hills CA: Sage Publications, 1980.

26 The 6-D model of national culture. https://geerthofstede.com/culture-geert-hofstede-gert-jan-hofstede/6d-model-of-national-culture/.

27 Useem J., Useem R. The interfaces of a binational third culture: A study of the American community in India. *Journal of Social Issues*. 1967, 23(1): 130–143.

28 Van Reken R.E.; Pollock David C., Pollock M.V. *Third Culture Kids: The Experience of Growing Up Among Worlds*. Quercus, 2017.

29 Например, см. выше или Grossman T. *Misunderstood: The Impact of Growing Up Overseas in the 21st Century*. Summertime Publishing, 2016.

30 См. выше.

31 Santrock J.W. *Child Development*. 14th ed. New York: McGraw-Hill, 2014.

32 Tabors P.O. *One Child, Two Languages: A Guide for Preschool Educators of Children, Learning English as a Second Language*. Paul H. Brookes Publishing Co., 2008.

33 Santrock J.W. *Child Development*.

34 Values of belonging, dignity and justice // Charted Governance Institute. https://www.cgiglobal.org/media/itjfu54l/values-of-belonging_dignityjustice06–07–22-final.pdf.

35 Приведенный перечень сфер жизни основан на списке, разработанном психологом Рассом Хэррисом, The Happiness Trap Programm. www.thehappinesstrap.com.

36 World migration report 2022 // World Migration Report. https://worldmigrationreport.iom.int/wmr-2022-interactive/.

37 The future of hybrid work: 5 key questions answered with data // Gallup. https://www.gallup.com/workplace/390632/future-hybrid-work-key-questions-answered-data.aspx.

38 Rozenblit L., Keil F. The misunderstood limits of folk science: An illusion of explanatory depth. *Cognitive Science*. 2002, Sep 1; 26(5): 521–562. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3062901/.

39 Fuligni A. J., Tsai K.M. Developmental flexibility in the age of globalization: Autonomy and identity development among immigrant adolescents. *Annual Review of Psychology*. 2015, 66(1): 411–431.

40 Латыпов И. Между роботом и обезьяной: Искусство найти в себе человека. — М.: Неолит, 2020.



Предметный указатель

Петрова Евгения

Это переходит все границы

ПСИХОЛОГИЯ ЭМИГРАЦИИ

Как адаптироваться к жизни в другой стране

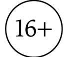
Главный редактор Сергей Турко
Руководитель проекта Анна Василенко
Художественное оформление и макет Юрий Буга
Корректоры Ольга Улантикова, Оксана Дьяченко
Иллюстрации Марина Бесфамильная
Компьютерная верстка Кирилл Свищёв
Иллюстрация на обложке Мария Влас

Подписано в печать 26.02.2024. Формат 60×90 1/16.
Бумага офсетная №1. Печать офсетная.
Объем 15,0 печ. л. Тираж 4000 экз. Заказ №   .

ООО «Альпина Паблишер»
123060, Москва, а/я 28
Тел. +7 (495) 980-53-54
e-mail: info@alpina.ru
www.alpina.ru

ООО «Альпина Паблишер»,
115093, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Замоскворечье,
ул. Щипок, д. 18, ком. 1; ОГРН 1027739552136

Знак информационной продукции
(Федеральный закон №436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Отпечатано с готовых файлов заказчика
в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

«АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР» РЕКОМЕНДУЕТ



Идеальный шторм

Как пережить психологический кризис

Екатерина Сигитова

О чем книга

Кризис — это идеальный шторм: внутренние проблемы обостряются под влиянием внешних факторов и резонируют так, что необходимо их срочно решать. Книга Екатерины Сигитовой — маяк, с помощью которого вы сможете проложить собственный маршрут и пережить любой кризис, не важно, личный, глобальный или все сразу. В основу книги легли материалы вебинаров автора для тех, кто столкнулся с психологическими проблемами, вызванными пандемией. Здесь вы найдете комментарии и отклики людей, которые уже опробовали на себе предложенные Екатериной методики. «Идеальный шторм» — универсальное руководство по проживанию кризиса, а упражнения и задания из этой книги помогут вам переосмыслить пережитый опыт и использовать его для личного развития.

Почему книга достойна прочтения

- Если вы держите в руках эту книгу не из любопытства, а уже находясь в кризисе, я особенно рекомендую вам не торопиться с чтением. В идеале лучше читать по заметке в день и делать задания раз в несколько дней, а не проглатывать всю книгу зараз.
- Кризисы меняют нас навсегда: хорошо это или плохо, но так устроена жизнь. Однако я абсолютно уверена, что, даже если вы не станете как новенькие, вы сможете пересобрать себя так, чтобы жить дальше без мучительной боли и без натуги.
- Человек, проходящий через любой кризис — не важно, личный, глобальный или все они сразу, — находится в ситуации внутренней дезорганизации и распада. Поэтому часто во время кризиса мир начинает взрываться в самых неожиданных местах. Эти взрывы — именно то, что приводит нас к субъективному ощущению катастрофы. В этом очень трудно быть в одиночку.

Об авторе

Екатерина Сигитова — психотерапевт, доктор наук, мама и автор множества популярных статей о воспитании детей, о психологических явлениях и процессах, о принятии себя, о людях с особыми потребностями.

Книги издательской группы «Альпина»
вы всегда можете купить на сайте* alpina.ru

* ООО «Альпина Паблишер», 115093, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Замоскворечье, ул. Щипок, д. 18, ком. 1; ОГРН 1027739552136